El Arte de la
ORACIÓN

Textos de Teófano el Recluso



cruzgloriosa.org

EL ARTE DE LA
ORACIÓN
COMPILACIÓN EFECTUADA

POR EL HIGÚMENO CHARITON DE VALAMO

NOTICIA

ACERCA DE LOS AUTORES CUYOS TEXTOS FIGURAN EN ESTA ANTOLOGÍA

1. Teófano el Recluso, Obispo de Vladimir y Tambov (1815- 1894)

Teófano el Recluso, conocido en el mundo bajo el nombre de Georges Govorov, nació en Chernavks, cerca de Orlov, en la provincia central de Viatka. Su padre era sacerdote de parroquia y, como muchos hijos de sacerdote en la Rusia pre-revolucionaria, fue también destinado al sacerdocio y enviado a un seminario para realizar sus estudios. Las disposiciones de su carácter se hacían sentir ya en esa época. Sus maestros lo describen como atraído por la soledad, dulce y silencioso. Después del seminario, pasó cuatro años en la academia de teología de Kiev (1837-1841). Es allí donde conoció la vida monástica gracias a la laura (monasterio griego) de Petcherky, cuna del monaquismo ruso, y se colocó bajo la dirección de uno de los starets de la comunidad, el Padre Parteno. Cuando obtuvo su diploma, Teófano pronunció los votos monásticos y fue ordenado sacerdote: Inteligente, amante del estudio, llegó a ser profesor en el seminario de Clonezt, y más tarde en la Academia de San Petersburgo. Luego pasó siete años, de 1847 a 1854, en el Cercano Oriente, y particularmente en Palestina, donde sirvió en la Misión espiritual rusa. Aprovechó para adquirir un perfecto dominio de la lengua griega y se familiarizó con los Padres, conocimiento del que debía hacer buen uso más tarde.

De retorno a Rusia, es nombrado rector de la Academia de San Petersburgo. En 1859, fue promovido al Episcopado y sirvió corno obispo, primero en Tambov y luego en Vladimir.

Sin embargo, Teófano se sentía mucho más atraído por una vida de oración y de soledad que por la existencia activa que exigía la administración de una diócesis. Es así como en 1866, siete años después de su ordenación al Episcopado dimitió de su cargo, se retiró a un pequeño monasterio provincial, en Vyschen y permaneció allí hasta su muerte, que sobrevino veintiocho años más tarde. Al principio, tomaba parte en los servicios en la iglesia del monasterio pero, a partir de 1872, permaneció

estrictamente enclaustrado, no saliendo jamás, no viendo a nadie, salvo a su confesor y al superior del monasterio. Vivía con la mayor simplicidad en dos piezas pobremente amuebladas mientras que, en su pequeña capilla doméstica, todo se reducía a lo esencial: no existía tampoco el Iconostasio[1]. Después de su reclusión celebró la Divina Liturgia[2], en primer lugar los sábados y domingos, luego, durante los once últimos años de su vida, cada día. Hacía por sí mismo todo el servicio, sin ayuda de un acólito, sin lector para las respuestas y, según la palabra de un biógrafo, "totalmente solo, en silencio, celebrando con los ángeles".

Recluido, Teófano dividía su tiempo entre la oración y el trabajo literario: en particular, pasaba varias horas cada día respondiendo la vasta correspondencia que le llegaba desde todos los rincones de Rusia, principalmente de parte de las mujeres; para distraerse pintaba iconos y hacía un poco de carpintería. Su régimen era de lo más austero: por la mañana un vaso de té con pan; hacia las dos, un huevo (salvo los días de ayuno) y otro vaso de té; por la tarde, nuevamente té y pan.

Entre todos los autores monásticos que escribieron en Rusia, Teófano es probablemente el más cultivado. Cuando se retiró a Vychen, llevó una biblioteca bien provista, en la que se encontraban las obras de filósofos occidentales contemporáneos, pero que consistía, ante todo, en las obras de los Padres. Entre sus libros se encontraba toda la patrología de Migne. Su respeto por los Padres aparece evidenciado en todo lo que ha escrito: aunque las citas sean extremadamente raras, es siempre exactamente fiel a su enseñanza. El monumento visible que Teófano nos ha dejado de esos tres decenios pasados en la reclusión está constituido por una obra literaria sustancial. Preparó la edición en ruso de numerosas obras espirituales griegas y compuso varios volúmenes de comentarios sobre las Epístolas de Pablo; sin embargo, su principal herencia es su correspondencia, publicada parcialmente en diez volúmenes: es de allí de donde se han tomado los textos que acá se dan a conocer. El fue, además, quien publicó, después que el starets Paisij Velichkovsky lo hiciera en eslavo, una edición ampliada, esta vez en ruso, de "La Folicalía" (Amor de la Belleza), bajo el título "Dobrotoljubie" (Amor de la Bondad), 5 vol, 1876-1890.

---

[1] Iconostasio: tabique cubierto de iconos que separa el santuario del resto de la Iglesia.

[2] Liturgia: es el término empleado habitualmente en la Ortodoxia para designar el servicio de comunión o la misa.

A pesar de su formación intelectual, Teófano tenía un don particular para expresarse en un lenguaje vivo y directo. Escribía para responder a cuestiones prácticas y a problemas personales bien específicos; es por ello que lo hacía simplemente, en términos que pudieran penetrar directamente hasta el corazón de sus hijos espirituales, que no había conocido nunca, pero que sin embargo comprendía tan bien. Profundamente enraizado en las tradiciones del pasado, y, al mismo tiempo, gracias a su correspondencia, habiendo permanecido tan cercano a los problemas contemporáneos, representa lo que hay de mejor en la enseñanza ascética y espiritual de la Iglesia ortodoxa. Se ha dicho de él: "Es imposible comprender la Ortodoxia rusa a menos de conocer al célebre recluso"[3].

2. Obispo Ignacio Brianchaninov (1807-1867)

Su carrera fue paralela a la de Teófano en muchos aspectos. Como éste, Ignacio llegó a ser obispo pero no cumplió las funciones correspondientes más que durante un período muy breve; se retiró voluntariamente a la soledad a fin de consagrar todas sus energías a escribir y a ejercitar la dirección espiritual. Ambos procedían de medios sociales diferentes. Mientras que el padre de Teófano era sacerdote, Dimitri, como se llamaba Ignacio antes de hacerse monje, pertenecía a la nobleza y era hijo de un propietario territorial.

En la Rusia del siglo XIX, era muy raro ver a un miembro de la aristocracia acceder al sacerdocio y hacerse monje. El padre de Dimitri quería que su hijo siguiera la carrera normal para un muchacho de su rango: es así que en 1822 lo envió a la Escuela Militar de los Exploradores de San Petersburgo. Dimitri se mostró allí alumno ejemplar, muy dedicado y trabajador y fue señalado, en el curso de una inspección, por el Gran Duque Nicolás Pavlovitch (que debía muy pronto subir al trono bajo el nombre de Nicolás I). Sin embargo, el corazón de Dimitri no estaba en esos estudios. Desde su más tierna edad, se sentía atraído por la vida monástica y, en un momento dado, durante su estadía en la Escuela de Exploradores, pidió su baja; el Emperador la rehusó. En 1827 fue nombrado oficial pero, a fines de ese año cayó gravemente enfermo atravesando una crisis física y espiritual, siendo autorizado a dejar el ejército. Muy pronto se hizo novicio, y pasó los cuatro años siguientes en diferentes monasterios, pronunció sus votos, y

---

[3] S. Tyszkiewiez, s.j. en *Orientalis Chrístiana Periódica,* 16 (1959), p. 412.

recibió el sacerdocio en una pequeña comunidad de los alrededores de Vologda.

Sin embargo, el Padre Ignacio, como se le llamaba entonces, no pudo permanecer allí mucho tiempo. Hacia esa época, el zar visitó la Escuela Militar e, ignorando que Ignacio había dejado el ejército preguntó al director qué había pasado con Brianchaninov. "Actualmente, él es monje", fue la respuesta. "¿Dónde?", preguntó Nicolás. Pero el director lo ignoraba. Después de una investigación, Nicolás conoció el retiro de Ignacio cerca de Vologda y dio órdenes inmediatas para que volviera a la capital. Convencido de que un buen oficial no podía ser un mal monje, Nicolás lo hizo nombrar, a la edad de apenas veintiséis años, Archimandrita del importante monasterio de San Sergio en San Petersburgo. Ese lugar no estaba alejado de su palacio y gozaba del patronazgo imperial El zar confió a Ignacio la misión de organizar allí una comunidad modelo donde los visitantes de la Corte pudieran conocer lo que debe ser un verdadero monasterio. Ignacio permaneció allí veinticuatro años. En 1857, fue consagrado obispo de Stavropol, pero dimito de sus funciones en 1861 y se retiró durante los seis últimos años de su vida al monasterio Nicolás Babaevsky, en la diócesis de Kostroma.

Ignacio, igual que Teófano, fue un escritor prolífico, y la colección completa de sus obras llena cinco gruesos volúmenes. La mayoría De sus escritos se dirigen, ante todo, a los monjes. Entre otras cosas, compuso un tratado sobre la Oración de Jesús. Estaba, como Teófano, enraizado en la tradición de los Padres. El uno, como el otro, no buscaban ser "originales", sino que se consideraban simplemente encargados de transmitir la herencia ascética y espiritual que habían recibido del pasado. Hicieron, sin embargo, mucho más que repetir mecánicamente a sus predecesores. En efecto, esa tradición recibida de los Padres era algo que ellos habían experimentado por sí mismos en su vida anterior. Esa mezcla de tradición y de experiencia personal da a sus escritos un valor y una autoridad particulares.

3. Otros textos

Además de Teófano y de Ignacio, el Padre Chariton cita a San Dimitri, Metropolitano de Rostov (1651-1709), uno de los más célebres predicadores de la Iglesia Rusa, cuya principal obra literaria consiste en una importante colección de vidas de santos. En ocasiones, cita igualmente

a otros autores de fines del siglo XIX, tales como el obispo Justino, Nikon y San Juan de Kronstadt. Incluye también en su antología numerosos textos griegos, especialmente extractos de Marco el Ermitaño y de las homilías de San Macario (siglo V), de los Santos Barsanufio y Juan (siglo VI), de Simeón el Nuevo Teólogo (siglo XI), de San Gregorio el Sinaíta y de San Gregorio Palamas (siglo XIV). Se encuentran además en ella, los nombres de algunos Padres sirios, tales como San Efrén (siglo IV) y San Isaac (siglo VI).

La mayoría de las citas de estos autores no rusos fueron tomadas de la gran colección denominada Folicalía (amor a la Belleza), que fue por primera vez editada en griego por San Nicodemo de la Santa Montaña, en 1782. Una versión en eslavo fue hecha diez años más tarde por el starets ruso Paisij Velichkovsky, mientras que una edición mucho más vasta era publicada por Teófano el Recluso, en cinco volúmenes, en 1876-1890, bajo el título de Dobrotoljoubié (amor de la Bondad), Es esta última edición la que consultó Chariton. En el conjunto, sin embargo, su obra no contiene más que algunas referencias y extractos de la Folicalía; tal vez a causa de su deseo de mantener su antología lo más simple y accesible que fuera posible temiendo que la Folicalía fuera demasiado ardua para la mayoría de sus lectores. Prefirió, por consiguiente las obras de Teófano y de Ignacio, que contienen precisamente las mismas enseñanzas de base que los textos griegos de la Folicalía, pero las presentan bajo una forma más fácilmente asimilable para los cristianos del siglo XX. Según las palabras del mismo obispo Ignacio (no habla evidentemente de sus propias obras, pero lo que dice se aplica tanto a él como a Teófano): "los escritos de los Padres rusos nos resultan más accesibles que los de autores griegos, a causa de la claridad y simplicidad de sus exposiciones, y también porque se encuentran más cercanos a nosotros en el tiempo".

PROLOGO

Cuando un monje pronuncia los votos monásticos, se le entrega un rosario, que es llamado su "espada espiritual" y él aprende a practicar la Oración de Jesús noche y día.

Cuando ingresé al monasterio, estaba ávido por seguir esta tradición y era guiado en ella por mi starets, el Padre A., que resolvía constantemente para mí todas las dificultades que encontraba en la práctica de esta oración A su muerte, debí recurrir a los escritos de los Padres experimentados. Sacando de sus obras lo esencial respecto de la Oración de Jesús, lo anotaba en un cuaderno de apuntes y, de esa manera, compuse, a la larga, una antología sobre la oración.

El material de esta antología se acumulaba de año en año y, es por ello, que los temas no estaban allí clasificados en un orden sistemático, pues sólo habían sido destinados a servirme personalmente, como recopilación de referencias.

Finalmente, tuve la idea de publicar esta antología con la esperanza de que ella pudiera ayudar a otros en la búsqueda de una guía para su vida espiritual. Los sabios consejos de los santos Padres y algunos ascetas contemporáneos citados aquí, podrán cooperar a la realización de su buena intención.

Si este libro contiene frecuentes repeticiones del mismo tema, ello surge de mi deseo sincero de imprimirlos profundamente en el espíritu del lector. Todo lo que aquí se encuentra, siendo la expresión de las convicciones profundas de hombres espirituales, tiene para nosotros un interés vital. Existe, actualmente, particular necesidad de esa enseñanza, ya que se constata una disminución general del esfuerzo en el dominio de la vida espiritual. Nuestro fin, publicando esta antología, es explicar por todos los medios y mediante frecuentes repeticiones, cómo debe ser practicada la Oración de Jesús, y así mostrar claramente cuánta necesidad tenemos de ella y de qué modo es necesaria para sostenernos en nuestro deseo de servir a Dios.

En una palabra, quisiéramos recordar a aquellos entre nuestros contemporáneos, ya sean monjes o laicos, que se esfuerzan en trabajar

por su salvación, las instrucciones que nos dejaron los santos Padres en lo que concierne a la obra interior y a la lucha contra las pasiones.

Lo deseamos tanto más cuando vemos que, como dice el obispo Ignacio: *"Las gentes sólo tienen una idea muy confusa y muy vaga de la Oración de Jesús. Algunos, que se consideran y son considerados por los demás, poseedores de un buen juicio en materia de espiritualidad, temen a esta oración como a una especie de contagio, dando como razón de su temor, el peligro de la ilusión*[1] *que ellos suponen debe siempre acompañar a la Oración de Jesús. La rechazan, por consiguiente, y aconsejan a los demás hacer lo mismo".*

El obispo Ignacio dice más adelante: *"El autor original de esta teoría es, en mi opinión, el demonio, que odia el nombre del Señor porque le quita todo su poder. Tiembla ante ese nombre todopoderoso y lo ha difamado ante numerosos cristianos para hacerles abandonar esta arma, temible para su enemigo, pero gracia salvadora para los hombres".*

Es por ello que experimenté la necesidad de recoger todos los documentos susceptibles de arrojar una luz más abundante sobre los misterios de esta obra espiritual. No tengo, por mi parte, ninguna pretensión de haber alcanzado la oración interior; tampoco tengo nada que agregar por mí mismo; solamente extraje, del tesoro de las obras de los santos Padres, sus sabios consejos respecto de la oración incesante, consejos que son también necesarios para todos aquellos que se preocupan por su salvación tanto como por el aire que es necesario para la respiración.

Valamo, 27 de julio de 1936

Higumeno Chariton

---

[1] El obispo Ignacio emplea aquí un término técnico utilizado en teología ascética: *prelest*. Literalmente, esa palabra significa "distracción", "vagabundaje".

I. TEOFANO EL RECLUSO, OBISPO DE VLADIMIR Y TAMBOV (1815- 1894)

1. QUE ES LA ORACIÓN

a) LA PRUEBA DECISIVA

Cuestiones fundamentales1

¿Qué es la oración? ¿Cuál es su esencia? ¿Cómo se puede aprender a orar? ¿Qué experimenta el espíritu del cristiano que ora con un corazón apacible?

Todas estas cuestiones deberían ocupar constantemente el intelecto y el corazón del creyente, pues en la oración el hombre conversa con Dios, entra en comunión con él mediante la gracia y vive en Dios. Los Santos Padres y los maestros espirituales de la Iglesia dan respuesta a todas estas cuestiones, respuestas fundamentadas sobre la iluminación, fruto de la gracia que se adquiere por la experiencia práctica de la oración; y esta experiencia es idénticamente accesible a los simples y a los sabios.

La prueba decisiva

La oración es la prueba decisiva y la fuente de todo bien; la oración es la fuerza que conduce todas las cosas, la oración dirige todas las cosas. Cuando la oración está bien hecha todo va bien, pues la oración no permite que nada vaya mal.

Grados de la oración

Existen diferentes grados en la oración. El primero consiste en la oración corporal, hecha principalmente de lecturas, de estaciones de

[1] Este primer extracto no es de Teófano, sino de Nikon, obispo de Volodak, autor espiritual ruso de fines del siglo XIX y comienzos del XX.

pie y de postraciones. En todo esto, es necesario paciencia, trabajo y esfuerzos, pues la atención se nos escapa, el corazón no siente nada y no tenemos ningún deseo de orar, A pesar de esto, es necesario imponerse una regla sabiamente medida y permanecer fiel. En esto consiste la oración activa.

El segundo grado es la oración hecha con atención: el intelecto toma el hábito de recogerse a determinadas horas, y ora concienzudamente sin dejarse distraer. El intelecto es cautivado por la palabra escrita al punto de pronunciarla como si fuera suya.

El tercer grado es la oración sentida: el corazón está cálido por la concentración, de modo que lo que había sido hasta ese momento sólo un pensamiento, llega a ser un sentimiento. Allí donde sólo había en principio una fórmula de contrición, se desarrolla ahora la contrición en sí misma; y lo que no era más que una demanda hecha con palabras, se transforma en la sensación de una necesidad radical. Todo lo que haya pasado por la acción y por el sentimiento verdadero, ora sin palabras, pues Dios es el Dios del corazón. Así, el aprendizaje puede considerarse terminado cuando, en nuestra oración, no hacemos más que pasar de un sentimiento a otro. En ese estadio, la lectura puede cesar, lo mismo que el pensamiento deliberado; sólo queda el hecho de permanecer en un sentimiento con los signos específicos de oración.

Cuando el sentimiento de la oración ha llegado a ser continuo se puede decir que la oración espiritual comienza. Es el don del Espíritu Santo que ora en nosotros, el último grado de oración que el intelecto pueda alcanzar.

Sin embargo, los santos Padres hablan todavía de otro tipo de oración, que sobrepasa la capacidad de nuestro intelecto y los límites de la conciencia. Para saber de qué se trata, es necesario leer a Isaac el Sirio[2].

---

[2] San Isaac el Sirio (- hacia 700), obispo nestoriano de Nínive y autor místico. Sus obras, traducidas al griego en el siglo IX, han sido durante largo tiempo muy apreciadas en la Iglesia Ortodoxa.

La esencia de la oración

"Sin oración espiritual interior, no hay oración en absoluto, pues sólo ella es la oración real, verdaderamente agradable para Dios. Lo que importa es que el alma esté presente en el interior de las palabras de la oración. Sea la oración hecha en casa o en la iglesia, si la oración interior está ausente, las palabras no tienen más que la apariencia, y no la realidad de la oración.

¿Qué es, por consiguiente, la oración? La oración es la elevación del intelecto y del corazón hacia Dios, por la alabanza y la acción de gracias, por la súplica también, para obtenerlas cosas buenas que necesitamos, ya se trate de cosas espirituales o de cosas materiales.

La esencia de la oración consiste, entonces, en la elevación espiritual del corazón hacia Dios. El intelecto, encerrado en el corazón, permanece totalmente consciente ante la faz de Dios, colmado de adoración, y expande ante él su amor. Esa es la oración espiritual, y toda oración debiera ser de tal naturaleza. La oración exterior se haga en casa o en la iglesia, no es más que la expresión verbal y la forma de la oración; la esencia del alma de la oración está en el interior del intelecto y del corazón del hombre. Todo el orden de oraciones establecida por la Iglesia, todas las oraciones compuestas para el uso individual, están llenas de un movimiento de amor hacia Dios. Aquél que ora con sólo un poco de atención no puede evitar dirigirse hacia Dios, a menos que esté completamente desatento a lo que hace.

La oración interior es una necesidad de todos

Nadie puede dispensarse de la oración interior. No sabríamos vivir espiritualmente a menos de elevarnos hacia Dios por la oración; pero el único medio que tenemos de elevarnos así es la actividad espiritual, pues Dios es espíritu. Hay una oración espiritual que acompaña la oración vocal o exterior, ya sea en la casa o en la iglesia, hay también una oración espiritual que existe por sí misma, sin ninguna forma exterior y sin postura corporal; sin embargo, en uno y otro caso, la esencia es la misma. Esas dos formas de oración son obligatorias, tanto para el laico como para el monje. El Salvador nos ha recomendado entrar en nuestra celda secreta y, allí, orar al Padre en

secreto. "Esa celda secreta, dice San Dimitri de Rostov, significa el corazón". Por consiguiente, para obedecer al mandato de Dios, debemos orar a Dios secretamente con el intelecto en el corazón. Ese mandamiento se dirige a todos los cristianos. El apóstol Pablo da, también, el mismo consejo cuando dice: "Orad sin cesar, dirigiendo todas vuestras súplicas en el Espíritu" (Ef, 6, 18). Entiende por ello la oración espiritual del intelecto y recomienda a todos los cristianos sin distinción orar de esta manera. Recomienda también a todos los cristianos orar sin cesar (1 Tes., 5, 17). Sin embargo, la oración incesante sólo es posible cuando se ora con el intelecto en el corazón.

Cuando os levantéis por la mañana, permaneced con la mayor firmeza posible ante Dios en vuestro corazón, mientras ofrecéis vuestras oraciones; luego, id al trabajo, que es la voluntad del Señor respecto a vosotros, sin que vuestros sentimientos ni vuestra conciencia se alejen de él. De esta manera, cumpliréis vuestro trabajo con las facultades de vuestro cuerpo y de vuestra alma, pero en vuestro intelecto y en vuestro corazón, permaneceréis con Dios.

La oración exterior no es suficiente3

La oración exterior, por sí sola, no basta. Dios mira el intelecto y no son verdaderos monjes los que no unen la oración interior a la oración exterior. En su estricto sentido, la palabra "monje" significa un recluso, un solitario. Aquél que no ha entrado en sí mismo no es todavía un recluso, no es todavía un monje, aunque viva en el más aislado de los monasterios. El intelecto del asceta que no está recogido y encerrado en sí mismo habita, necesariamente, en el tumulto y la agitación. Esto sucede porque él deja entrar libremente una multitud de pensamientos. Su intelecto yerra, sin fin ni necesidad, a través del mundo en su detrimento. El retiro del hombre al interior de sí mismo no puede hacerse sin la ayuda de una oración atenta y, en particular, la práctica atenta de la Oración de Jesús.

---

[3] Este extracto es del obispo Ignacio.

Alcanzar la *apatheia*[4] y la santidad - es decir, la perfección cristiana -, es algo imposible para quien no ha adquirido la oración interior. Todos los Padres están de acuerdo sobre ese punto.

El sendero de la oración auténtica se hace mucho más estrecho cuando el asceta comienza a penetrar en él, gracias a la actividad del hombre interior. Sin embargo, cuando él entra en ese camino estrecho y siente hasta qué punto ese camino es necesario para la salvación, y llega a amar su actividad en la celda interior, entonces llega también a amar la estrechez de su vida exterior, porque ella le sirve de claustro y es el lugar de la actividad interior.

Oración vocal

"Mediante salmos e himnos, cantad con acción de gracias al Señor" (Col 3,16) Las palabras: "*mediante salmos, himnos, cánticos espirituales*", describen la oración vocal, la oración que consiste en palabras, mientras que las palabras: "*cantad con acción de gracias en vuestros corazones al Señor*", describen la oración interior, la del intelecto en el corazón.

Salmos, cánticos, himnos y odas, son nombres diferentes para designar los cantos religiosos. Es difícil señalar las diferencias que hay entre ellos, porque su forma y contenidos son bastante similares. Todos son manifestaciones del espíritu de oración. Cuando el espíritu es llevado hacia la oración, glorifica a Dios, le agradece y hace ascender hasta él las súplicas. Todas esas manifestaciones del espíritu de oración son esencialmente indivisibles, no teniendo existencia separada. Cuando la oración comienza en su obra, pasa de una a otra de tales manifestaciones, y esto más de una vez. Expresada por medio de palabras, es la oración vocal, ya se llame salmo, himno u oda. No intentaremos definir la diferencia entre esos vocablos. El apóstol quería, por medio de esta frase, abrazar todos los tipos de oración expresada por palabras. Todas las oraciones que utilizamos hoy, pueden estar colocadas bajo esta rúbrica. Además del salterio tenemos

---

4 Apatheia: un estado apacible del alma razonable que resulta de la humildad y de la temperancia. Antídoto de la cólera y de la ambición. Evagrio Póntico, citado en "Folicalía de la Oración de Jesús", Ed. Lumen, Bs. As. 1979.

los cánticos de Iglesia, los sticheres, los tropaires, los cánones, los acathistes[5] y las diferentes oraciones contenidas en nuestros libros de oración. Por consiguiente, no os equivocaréis si, leyendo las palabras del apóstol referentes a la oración vocal, las comprendéis en el sentido de la oración vocal tal como la practicamos actualmente. El poder de la oración no reside en tal o cual oración, sino en la manera en la que oramos.

Empleando la palabra "espiritual", el apóstol nos indica cómo debemos orar vocalmente. Las oraciones son espirituales porque tienen su origen en el espíritu y allí han madurado, y porque es mediante el espíritu que ellas son pronunciadas. Su naturaleza espiritual es todavía más acentuada por el hecho de que ellas nacieron y maduraron bajo la influencia de la gracia del Espíritu Santo. Los salmos y las otras oraciones vocales no lo eran en su origen. Eran puramente espirituales, y es sólo posteriormente que fueron revestidas de palabras y llegaron, así, a asumir una forma vocal. Sin embargo, esto no les ha quitado su carácter espiritual, incluso, actualmente, no son vocales más que según su apariencia exterior, pero son espirituales en cuanto a su poder.

La consecuencia de todo esto es que, si deseáis aprender de esas palabras del apóstol algo respecto a la oración vocal, deberéis actuar así: entrad en el espíritu de las oraciones que escucháis y leéis, y reproducidlas en vuestro corazón. Y de esta manera ofrecedlas a Dios como si hubieran nacido en vuestro propio corazón por la acción de la gracia del Espíritu Santo. Entonces, y sólo entonces, vuestra oración será agradable a Dios. ¿Cómo podréis realizar una oración semejante? Estad atentos a las oraciones que habéis leído en vuestro libro, tratad de daros cuenta profundamente de su contenido, aprendedlas de memoria. Así, cuando oréis, expresaréis lo que ya sentís

---

[5] Tropa/re: corto poema religioso, habitualmente de cerca de seis líneas, que es utilizado en los servicios de la Iglesia ortodoxa. A veces son agrupados en odas y a veces utilizados separadamente. Un *canon* consiste, generalmente, en una serie de nueve odas (en la práctica, sólo son ocho, siendo la segunda generalmente omitida). Se lee un canon cada día en Maitines. Hay igualmente cánones en Completas y en el Oficio de medianoche. Un *stichere* es un poema religioso semejante al tropaire. El *acathiste* es una composición de 24 estrofas dirigidas al Salvador, a la Madre de Dios, al ángel guardián o a uno de los santos: el título significa "no sentarse", porque el acathiste debe ser siempre recitado de pie.

profundamente dentro vuestro.

¿Por qué los himnos de la Iglesia?

"*Recitando entre vosotros, salmos, himnos y cantos espirituales, cantad y celebrad al Señor en vuestros corazones*" (Ef. 5, 19) ¿Cómo interpretar estas palabras? ¿Significan que cuando estáis colmados del Espíritu Santo, debéis cantar con vuestra boca y con vuestro corazón? O bien que, ¿si deseáis estar colmados del Espíritu Santo debéis comenzar por cantar? ¿Es que el hecho de cantar con la boca y el corazón, que menciona el apóstol, es la consecuencia del hecho de que se está colmado del Espíritu Santo, o bien se trata de un medio de llegar a estarlo? No está en nuestro poder provocar en nosotros la infusión del Espíritu. Eso sólo depende de la voluntad del Espíritu Santo mismo. Y cuando ella llega, esta infusión anima las potencias de nuestro espíritu con tal fuerza que el canto brota por sí mismo hacia Dios. No tenemos otra elección que decidir si vamos a cantar en silencio en nuestro corazón o nos expresaremos en alta voz a fin de que todos puedan escucharlo.

Las palabras del apóstol deben ser tomadas en el segundo sentido más que en el primero. Desead ser colmados por el Espíritu Santo y orad teniendo siempre en vista ese fin. El hecho de cantar encenderá en vosotros el Espíritu, o bien atraerá hacia vosotros al Espíritu, e incluso revelará su acción. Según el bienaventurado Teodoro, el apóstol habla de un éxtasis espiritual cuando dice: "Sed colmados del Espíritu Santo" (Efe. 5, 18) y nos muestra cómo alcanzar ese estado: en particular, "*cantando sin cesar las alabanzas del Señor*", entrando profundamente en sí mismo y estimulando siempre el pensamiento, es decir, cantando con la lengua y con el corazón.

Es fácil comprender que lo más importante aquí no es la armonía musical, sino el contenido del canto. Este tiene el mismo efecto que un texto escrito con un sentimiento caluroso, y capaz, por ese hecho, de animar con el mismo ardor a cualquiera que lo lea... El sentimiento, expresado por las palabras, es llevado por las palabras hacia el alma de aquellos que los escuchan o las leen. Se puede decir lo mismo de los cánticos de la Iglesia. Los salmos, los himnos y los cánticos, son como explosiones de sentimientos hacia Dios, inspirados por el

Espíritu de Dios han colmado a aquellos a quienes ha elegido, y ellos expresan por medió de cantos la plenitud de sus sentimientos. Aquél que los recita como se debe, entra a su vez en los sentimientos que el autor experimentaba al escribirlos y los hace suyos. Colmado por tales sentimientos, se acerca al estado que lo vuelve capaz de recibir la gracia del Espíritu Santo y de ajustarse a ella. El fin de los cantos de la Iglesia es precisamente hacer arder en nosotros, con más calor y luz, la chispa de gracia oculta en nuestras almas. Esa chispa nos es otorgada en los sacramentos. Los salmos los himnos y las odas espirituales, han sido instituidos para soplar sobre ella a fin de transformarla en llama. Actúan sobre la chispa de la gracia como el viento sobre una brasa oculta en un trozo de madera.

Pero recordemos que sólo producirán ese efecto si el uso que de ellos hacemos está acompañado de la purificación del corazón. San Juan Crisóstomo nos lo recomienda, guiado por la enseñanza de San Pablo, y agrega que nuestros cánticos deben ser, ante todo, espirituales, cantados no solamente con la lengua, sino también con el corazón.

Así pues, para que los cánticos de la Iglesia nos lleven a ser colmados por el Espíritu, el apóstol insiste en que dichos cantos sean espirituales. Por esas palabras, se debe entender que no sólo tienen que ser espirituales por su contenido, sino que también deben ser suscitados por el Espíritu. Deben ser el fruto del Espíritu Santo y brotar de corazones plenos de él. Sin esto, no nos convertirán jamás en poseídos por el Espíritu. Este se ajusta a la ley que quiere que al que canta le sea dado lo que ha sido puesto en ese canto.

La segunda condición requerida por el apóstol es que los cantos sean entonados, no solamente por la lengua, sino también por el corazón. Es necesario no sólo comprender el canto, sino estar como en simpatía con él, recibir en el corazón el contenido del canto y cantarlo como si surgiera de nuestro propio corazón. Comparando ese texto con otros, se constata que en el tiempo de los apóstoles, sólo aquéllos que estaban en ese estado podían cantar; los otros entraban poco a poco en el mismo sentimiento, y toda la asamblea cantaba y glorificaba a Dios solamente con el corazón. No es sorprendente pues, que la asamblea toda entera haya sido colmada por el Espíritu Santo.

¡Cuántos tesoros están escondidos en los cánticos de la Iglesia, si nosotros los cantamos tal como se debe!

San Juan Crisóstomo escribía: "*¿Qué significan estas palabras: Aquellos que cantan al Señor en su corazón?*" Esto significa: emprended esta obra con atención, pues aquéllos que están desatentos cantan en vano, pronunciando sólo las palabras, mientras su corazón vagabundea en otra parte". El bienaventurado Teodoro agrega: "Canta en su corazón aquél que no se contenta con mover la lengua, sino que aplica su intelecto a comprender lo que dice". Otros santos Padres escribiendo respecto a la oración, dicen que ella es mejor cuando es ofrecida por el intelecto establecido en el corazón.

Lo que el apóstol dice aquí respecto a las asambleas de Iglesia, puede aplicarse igualmente a la salmodia privada. Esta puede ser cumplida por cada uno en particular, y el fruto será el mismo si ella es hecha como se debe, es decir con atención, comprensión y sentimiento, desde el fondo del corazón.

Notamos incluso que, aunque las palabras del apóstol se refieren directamente al canto, su pensamiento vale para toda oración hecha a Dios. Es esto lo que despierta en nosotros el Espíritu Santo.

La oración del intelecto en el corazón

Podemos orar usando oraciones ya compuestas; pero a veces la oración nace directamente en nuestro corazón y, desde allí se eleva hacia Dios. Tal era la oración de Moisés ante el Mar Rojo. El apóstol se refiere a ese tipo de oración cuando dice: "*Mediante la gracia, cantad en vuestro corazón al Señor*". Explicando este texto, San Juan Crisóstomo escribe: "*Cantad por la gracia del Espíritu, no es simplemente con los labios, sino con atención, permaneciendo en pensamiento ante Dios en vuestro corazón. He aquí lo que significa la expresión: cantando al Señor; de otro modo, el canto no sirve para nada y las palabras se desvanecen en el aire. No se canta para la asistencia. Incluso sobre la plaza pública, es posible dirigirnos a Dios en el interior de nosotros mismos, y cantar, sin ser escuchados por nadie. Es bueno orar en el corazón, incluso cuando se está en viaje, y ser elevado a las alturas por la oración*". Solamente una oración semejante es una oración verdadera. La oración vocal no es una

oración si tanto el intelecto como el corazón no oran igualmente.

Esta oración está formada en el corazón por la gracia del Espíritu Santo. Aquél que se vuelve hacia Dios y es santificado por los sacramentos, recibe al mismo tiempo un sentimiento de amor por Dios en el interior de sí mismo; desde ese momento, comienzan a construirse en su corazón los fundamentos del edificio que le permitirá elevarse hacia las alturas. Si no lo destruye por medio de una conducta indigna, ese sentimiento llegará a ser, con el tiempo, la perseverancia y el trabajo, una llama; pero si él lo destruye por su indignidad, aunque el camino del retorno y de la reconciliación con Dios no esté cerrado para él, ese sentimiento no le será ya otorgado en forma inmediata y gratuitamente. Tendrá ante él un largo y penoso esfuerzo para cumplir, para reencontrarlo a fuerza de oración. Pero Dios no rechaza a nadie.

Puesto que todos tienen la gracia, una sola cosa es necesaria: dejar a esta gracia en libertad de actuar cuando el yo se encuentra desleído y las pasiones desarraigadas. Cuanto más purificado está nuestro corazón, más vivo llega a ser nuestro sentimiento hacia Dios. Y cuando nuestro corazón está enteramente purificado, entonces ese sentimiento de calor hacia Dios llega a ser un fuego. Incluso en aquéllos que han cesado por un tiempo de experimentar la obra de la gracia, este calor hacia Dios se reanima largo tiempo antes de que ellos hayan alcanzado una completa purificación de sus pasiones. No es todavía más que una semilla o una chispa, pero si se vela sobre ella con cuidado, brilla y comienza a llamear. Pero ella no es sin embargo todavía permanente; a veces se eleva y a veces vuelve a caer y, cuando brilla, no es siempre con la misma intensidad. Poco importa, por otra parte, con qué fuerza arde; esa llama de amor se eleva siempre hacia Dios y le canta su cántico. Es sobre ella que la gracia construye todo su edificio, pues está siempre presente en los creyentes. Aquéllos que se dan sin retorno a la gracia son guiados por ella; ella los forma y los educa de una manera que sólo ella conoce.

Sentimientos y palabras

El sentimiento que se experimenta hacia Dios, incluso si no está acompañado de palabras, es una oración. Las palabras sostienen y a

veces profundizan el sentimiento.

El don del sentimiento

Conservad con cuidado ese don del sentimiento, que os es acordado por la misericordia de Dios. ¿Cómo? En primer lugar por la humildad, atribuyendo todo a la gracia y nada a vosotros mismos. Desde que vosotros confiéis en vosotros mismos, la gracia disminuirá en vosotros y, si no os recuperáis, ella cesará por completo su obra Entonces sólo os restará lamentaros y gemir. Por lo tanto, considerándoos como polvo y ceniza, permaneced en la gracia y no volquéis vuestro corazón ni vuestro pensamiento hacia ninguna otra cosa, salvo por necesidad. Permaneced sin cesar con el Señor. Si la llama interior comienza a debilitarse un poco, inmediatamente esforzaos para que retome vigor. El Señor está cerca. Si os dirigís hacia Él con temor y contrición, inmediatamente recibiréis sus dones.

El cuerpo, el alma y el espíritu

El cuerpo está hecho de tierra; sin embargo, no es algo muerto sino viviente, y dotado de un alma viviente. En esa alma se ha insuflado un espíritu, el Espíritu de Dios, hecho para conocer a Dios, venerarlo, buscarlo, gustarlo y encontrar la alegría en él y no en otro.

El intelecto en el corazón

Volveos hacia el Señor, haciendo descender la atención del intelecto en el corazón y allí, invocadlo. Estando el intelecto firmemente establecido en el corazón, manteneos ante el Señor con temor, reverencia y devoción. Si cumplís sin desfallecimiento esta breve regla, los deseos y los sentimientos apasionados no se elevarán jamás en vosotros, y tampoco, por otra parte, ningún otro pensamiento.

La obra esencial de nuestra vida

La oración es obra esencial de nuestra vida moral y religiosa. La raíz de esta vida consiste en una relación libre y consciente con Dios que, entonces, dirige todas las cosas en nosotros. Es la práctica de la oración la que expresa esta actitud hacia Dios, lo mismo que los

contactos sociales de nuestra vida cotidiana expresan nuestra actitud moral hacia nuestro prójimo, y nuestro combate ascético y nuestras luchas espirituales son la expresión de nuestra actitud moral hacia nosotros mismos. Nuestra oración refleja nuestra actitud hacia Dios, y nuestra actitud hacia Dios se refleja en nuestra oración. Y puesto que esta actitud no es idéntica en todos, la manera de orar no lo es tampoco. Aquél que no se preocupa de su salvación no tiene, hacia Dios, la misma actitud que aquél que ha renunciado al pecado y tiene celo por la virtud, pero que todavía no ha entrado en el interior de sí mismo y no trabaja por el Señor más que exteriormente.

Aquél que ha entrado en sí mismo, que lleva en él al Señor y permanece en su presencia, tiene una actitud también diferente. El primero es negligente en la oración como lo es en la vida, sólo ora en la Iglesia y en la casa según la costumbre establecida, sin atención ni sentimiento. El segundo lee muchas oraciones y va a menudo a la iglesia; al mismo tiempo, intenta impedir a su espíritu vagabundear, y hace lo que puede por colocar sus sentimientos conforme a lo que lee; pero, a pesar de sus esfuerzos sólo lo consigue muy raramente. El tercero, que está totalmente recogido en sí mismo, permanece con su intelecto ante Dios, y le ora en su corazón sin distracción, sin largas oraciones verbales, incluso cuando permanece largo tiempo en oración en su casa o en la Iglesia. Si vosotros quitáis al segundo la oración vocal, le quitáis toda oración; si vosotros imponéis al tercero la oración vocal, extinguiréis en él la oración por medio del viento de excesivas palabras. Pues cada categoría de personas, cada grado de ascensión hacia Dios, tiene su propia forma de oración y sus propias reglas. ¡Qué importante es aquí ser instruido por aquéllos que tienen experiencia, y qué peligroso querer guiarse y dirigirse uno mismo!

Oración en alta voz y oración silenciosa

¿Qué es mejor? ¿Orar con los labios u orar con el espíritu? Es necesario usar las dos fórmulas; a veces orar con los labios, a veces con el espíritu. Es, sin embargo, necesario explicar aquí que la oración mental también supone el empleo de palabras que, en ese caso no se escuchan desde afuera, sino que son solamente pronunciadas en el interior del corazón. Mejor valdría decir esto: Orad a veces con palabras sonoras, a veces silenciosamente con palabras que no se

escuchan. Pero es necesario velar para que la oración, en alta voz o silenciosa, llegue del corazón.

El poder de la oración no está en la palabra

Orar es lo más simple de todo lo que existe. Manteneos con el intelecto en el corazón ante la faz del Señor y decid: "*Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí*", o solamente: "*Señor, ten piedad*". "*Muy misericordioso Señor, ten piedad de mí pecador*", o cualquier otra palabra. El poder de la oración no está en las palabras, sino en los pensamientos y los sentimientos.

Una actitud corporal firme

No es contradecir la enseñanza de los Santos Padres decir: "Comportaos como lo entendáis, desde el momento en que aprendéis a manteneros ante el Señor con el intelecto en el corazón, pues ésa es la esencia misma de la oración". Entre las actitudes corporales, hay algunas, sin embargo, que parecen particularmente propias para armonizarse con la oración interior y le son inseparables. Nuestro objetivo debe ser permanecer con la atención en el corazón, y conservar todo el cuerpo en una vigilante tensión de los músculos, sin permitir que nuestra atención sea influenciada y distraída por las impresiones exteriores de los sentidos

La oración del corazón

Toda oración debe venir del corazón. Cualquier otra oración no es tal. Las oraciones de los manuales, vuestras propias oraciones, las oraciones muy breves, todas deben brotar de nuestro corazón para ir hacia Dios ante quien nos presentamos. Y esto es tanto más cierto para la Oración de Jesús.

Lo fundamental

Lo fundamental, es permanecer ante Dios con el intelecto en el corazón, y continuar manteniéndose así ante él, sin cesar, día y noche, hasta el fin de la vida.

b) LAS ETAPAS EN LA ORACIÓN

Tres etapas en la oración

Podemos distinguir tres etapas:

1. el hábito de la oración vocal común, en la iglesia o en la casa.

2. la unión de los pensamientos y de los sentimientos de piedad con el intelecto y el corazón.

3. la oración continua.

La Oración de Jesús puede ir a la par con la primera o la segunda de esas etapas, pero su verdadero lugar se encuentra con la oración continua La condición principal para tener éxito en la oración es purificar al corazón de todas las pasiones y de toda ligazón con las realidades sensibles; a falta de ello, la oración permanecerá siempre en el primer grado, es decir, vocal. Cuanto más purificado esté el corazón, en mayor medida la oración vocal llegará a ser oración del intelecto en el corazón, y cuando el corazón haya llegado a ser totalmente puro, entonces la plegaria continua se establecerá en él ¿Cómo puede llegarse a esto? En la iglesia, seguid los oficios y retened los pensamientos y los sentimientos que allí experimentáis. En vuestra casa, despertad en vosotros el pensamiento y el sentimiento de la oración, y conservadlo en vuestra alma con la ayuda de la Oración de Jesús.

Otras distinciones

La oración comporta diferentes grados. Al comienzo es sólo una oración en palabras pronunciadas, pero debe acompañarse de la oración del intelecto y del corazón que le da calor y estabilidad. Más tarde, la oración del intelecto en el corazón conquista su independencia; es a veces activa; estimulada por el esfuerzo personal, y a veces actúa por sí misma y es otorgada como un don. La oración en tanto que don es la misma cosa que la atracción interior hacia Dios y se desarrolla a partir de dicha atracción. Más tarde, cuando el estado del alma se ha estabilizado bajo la influencia de esa atracción, la oración del intelecto en el corazón llega a ser constantemente activa.

Todas las atracciones pasajeras, experimentadas anteriormente, son transformadas en estado de contemplación; y es allí que comienza la oración contemplativa. El estado de contemplación es una captación del espíritu, y de la visión toda entera, por un objeto espiritual tan cautivante que todas las cosas exteriores son olvidadas y permanecen enteramente ausentes de la conciencia. El espíritu y la conciencia se sumergen tan totalmente en el objeto contemplado que es como si nosotros no lo poseyéramos más[6].

Oración del hombre, don de la oración, oración de éxtasis

Existe la oración que el hombre realiza, y existe la oración que Dios mismo otorga a aquél que ora (I. Sam. 2,9)[7] . ¿Quién no conoce la primera?. Debéis conocer también la segunda, al menos en su comienzo. Quien desea acercarse al Señor comienza a hacerlo por medio de la oración. Comienza a ir a la iglesia, a orar en su casa, con la ayuda de un libro de oraciones o no. Sin embargo, sus pensamientos continúan vagabundeando. No llega a dominarlos. A pesar de todo, cuanto más se sostiene en la oración, en mayor medida sus pensamientos se calman y su oración llega a ser pura. Pero la atmósfera del alma no está verdaderamente purificada hasta que una pequeña llama espiritual no se haya encendido allí. Esa llama es la obra de la gracia, no de una gracia especial, sino de la gracia común a todos. Esta llama aparece cuando el hombre alcanza un cierto grado de pureza en el orden de su vida moral. Cuando se enciende esa pequeña llama, o cuando un calor permanente se forma en el corazón, el torbellino de los pensamientos se aplaca. Sucede al alma la misma cosa que a la mujer que padecía flujo de sangre: "*El flujo cesó*" (Luc 8, 44). Cuando se llega a ese estado, la oración llega a ser más o menos continua; y es aquí que la Oración de Jesús sirve de intermediario.

---

[6] Parece que Teófano hubiera distinguido aquí cinco etapas:
- la oración vocal,
- la oración del intelecto en el corazón, producida por nuestros propios esfuerzos,
- la oración del intelecto en el corazón, otorgada como un don, - la oración del intelecto en el corazón, que llega a ser incesante,
- la oración contemplativa, que Teófano llama también oración de encantamiento o de éxtasis. Las tres últimas etapas están estrechamente ligadas la una a la otra, y no pueden distinguirse claramente.

[7] Versión autorizada. El texto de las Setenta difiere del hebreo.

Este es el límite que puede alcanzar la oración realizada por el hombre. Creo que esto está bien claro para vosotros.

Más allá de ese estado, nos puede ser acordado otro tipo de oración, que es dada al hombre en lugar de ser realizada por él. El espíritu de oración se expande en el hombre y lo conduce hacia las profundidades del corazón, como si fuera tomado de la mano y conducido por la fuerza de un lugar a otro. El alma es mantenida cautiva por una fuerza que la invade, *y* ella prefiere permanecer así en el interior, tanto tiempo como esa fuerza irresistible de la oración mantenga sobre ella su dominio. Este "desvanecimiento" se hace en dos etapas. En el curso de la primera, el alma ve todo y permanece consciente de sí misma y de todo lo que la rodea; permanece capaz de razonar y de gobernarse, puede poner fin a ese estado si lo quiere. Esto también debe quedar bien claro para vosotros.

Sin embargo, los Santos Padres, y especialmente San Isaac el Sirio, mencionan un segundo grado de oración que es dado al hombre y desciende sobre él. Isaac considera que esta oración, que él llama éxtasis o arrobamiento, es más elevada que la descrita más arriba. En ésta también el espíritu de oración desciende sobre el hombre; pero el alma llevada por él, entra en tal estado de contemplación que olvida todo lo que la rodea, cesa de razonar y se contenta con contemplar. No tiene ya el poder de controlarse ni de poner fin a ese estado. Recordad aquello que los santos Padres relatan sobre un hermano que entró en oración antes de la comida de la tarde y no volvió en sí hasta el día siguiente por la mañana. Esa es la oración de contemplación, o de arrobamiento. Esta oración es acompañada, entre algunos, por una iluminación del rostro, o una luz que los envuelve [8] o incluso, por la levitación. El apóstol San Pablo estaba en ese estado cuando fue arrebatado hasta el paraíso, y los santos profetas estaban también en ese estado cuando fueron arrebatados por el Espíritu.

Admirad la inmensa misericordia de Dios hacia nosotros, pecadores. Hacemos un pequeño esfuerzo y he aquí en qué maravillas

---

[8] Muchos santos orientales han compartido el misterio de la Transfiguración de Cristo: su rostro y su cuerpo fueron iluminados con la luz divina, como lo fueron el rostro y el cuerpo del Salvador, sobre el Thabor. San Serafín de Sarov (1759-1833) constituye un ejemplo particularmente sorprendente de ese hecho.

culmina. Se puede, entonces, decir con derecho a aquéllos que luchan: continuad, pues vale la pena.

Oración de los labios, del intelecto, del corazón

Vosotros habéis sin duda escuchado expresiones tales como "oración vocal", "oración mental", "oración del corazón". Es posible que hayáis, igualmente, oído hablar de alguna de ellas separadamente. ¿Por qué esas categorías? Lo que sucede, a causa de nuestra negligencia, es que nuestra lengua recita las palabras santas de la oración, mientras nuestro espíritu vagabundea por otros lugares o bien que el espíritu comprende las palabras de la oración, pero el corazón no responde por tales sentimientos. En el primer caso, la oración es solamente vocal y no constituye totalmente una oración; en el segundo caso, la oración mental se une a la oración vocal, pero esta, oración es todavía imperfecta e incompleta. La oración perfecta y real existe solamente cuando, a las palabras y a los pensamientos, viene a unirse el sentimiento.

La oración interior, o espiritual, comienza cuando aquél que ora, habiendo recogido su intelecto en su corazón, dirige desde allí su oración hacia Dios, usando palabras que no son en adelante pronunciadas por la boca, sino silenciosas, dándole gracias y glorificándolo, confesando sus pecados con contrición e implorando los bienes materiales y espirituales de los que tiene necesidad. Debéis orar, no solamente con palabras, sino con el intelecto, y no solamente con el intelecto, sino también con el corazón, de tal modo que el intelecto comprenda y vea claramente lo que significan las palabras, y que el corazón sienta lo que el espíritu piensa. Todos esos elementos reunidos constituyen la oración real, y si uno de entre ellos está ausente, vuestra oración no es perfecta, e incluso no es realmente una oración.

El fuego de la oración y el paraíso en el alma

Cuando la oración interior se desarrolla, viene a dejar su señal sobre la oración vocal; ella rige la oración exterior, e incluso la absorbe. De allí resulta que el gusto por la oración se inflama, pues entonces el paraíso se establece en el alma. Si os contentáis sólo con la

oración exterior os arriesgáis a enfriar vuestro esfuerzo, incluso si la practicáis con atención y comprensión. La cosa principal en la oración es el sentimiento del corazón.

Encerrad vuestro espíritu en las palabras de la oración

Ya me he referido varias veces a la forma cómo esto se logra. No debéis permitir a vuestros pensamientos vagabundear aquí y allí, sino tan pronto como escapen, es necesario volverlos a recoger inmediatamente, haceros reproches, lamentar y deplorar ese vagabundaje del intelecto. San Juan Clímaco dijo: "Debéis hacer un gran esfuerzo para encerrar el intelecto en las palabras de la oración".

Oración de la imaginación, del intelecto y del corazón

Cuando se pasa de lo exterior a lo interior, se comienza por reencontrar la imaginación y sus fatasmagorías[9]. Muchos se detienen allí, no hacen lo necesario para sobrepasar esta primera etapa. En efecto, si oramos solamente por medio de nuestra imaginación, no oramos como es debido. Tal es, por consiguiente, la primera manera de orar, y es mala. La segunda etapa sobre el camino que lleva al interior de sí mismo está representada por la razón, el intelecto y el espíritu; de una manera general, por la facultad racional y pensante del alma. Es necesario no demorarse aquí, sino ir más adelante y, reuniendo esta potencia racional, hacerla descender en el corazón; pues si permanecemos allí, nos habremos introducido en una segunda manera de orar igualmente mala, y cuyo rasgo característico es que el intelecto permanece en la cabeza y quiere gobernar y regir por sí mismo todo lo que existe en el alma. Ningún beneficio resulta de ello; el intelecto se interesa en todo pero no puede dominar nada y así va de fracaso en fracaso. Esta debilidad que sufre nuestro intelecto está largamente descrita por San Simeón el Nuevo Teólogo[10]. Esta segunda manera de orar podría llamarse oración del intelecto en la cabeza, por oposición a la tercera manera, que es la oración del intelecto en el corazón. Durante esta segunda etapa, mientras esta fermentación

[9] Sobre el sentido de la palabra "imaginación", ver la Introducción.

[10] San Simeón el Nuevo Teólogo (949- 1022), abad del monasterio de San Mamas en Constantinopla, es probablemente el más grande autor místico bizantino.

intelectual se instala en la cabeza, el corazón, por su parte, hace su camino; nadie se preocupa por él, se encuentra invadido de preocupaciones y pasiones, sólo vuelve a sí mismo con la mayor dificultad.

Quisiera agregar a esta descripción de la segunda manera de orar algunas palabras sacadas de la introducción a las obras de Gregorio el Sinaíta [11], escrita por el starets Basilio[12] monje de gran hábito[13] amigo y compañero de Paisij Velichkovsky[14].

Después de haber citado a Simeón el Nuevo Teólogo, el starets Basilio agrega: "*Cómo esperar que se pueda conservar el intelecto intacto velando solamente sobre los sentidos exteriores, mientras que los pensamientos vagabundean de un lado a otro y se dejan atraer hacia las cosas materiales? Es esencial, para el intelecto, a la hora de la oración, refugiarse lo más pronto posible en el corazón y permanecer allí, sordo y mudo a todos los pensamientos. Aquél que sólo busca exteriormente no ver más, no escuchar más, no hablar más, no obtiene casi resultados. Encerrad vuestro intelecto en la celda de vuestro corazón y allí gozaréis de reposo, os abandonarán los pensamientos malos y experimentaréis la alegría espiritual que procuran la oración interior y la atención del corazón*".

San Hesiquio de Batos[15] dice: "*Nuestro intelecto no puede evitar, por sí mismo, los ensueños malos, y es necesario no esperar que lo*

---

[11] San Gregorio el Sinaíta. (fin del siglo XIII - 1346), monje del Monte Athos, uno de los grandes maestros del movimiento hesicasta.

[12] El starets Basilio (- 1776), ruso de nacimiento, higúmeno de distintos monasterios de Rumania. Escribió introducciones a las obras de diversos autores griegos sobre la Oración de Jesús.

[13] Los monjes ortodoxos se dividen en tres clases: *rasoforo* (aquél que lleva la sotana o *razón),* monje de pequeño hábito, o monje de gran hábito (o *schémonakh).* Pocos monjes alcanzan el segundo o el tercer grado. En Rusia, se espera generalmente que un monje de gran hábito lleve una vida de estricta reclusión y ayuno. En Grecia, las reglas para los *schémonakh* son a menudo menos rigurosas.

[14] Paisij Velichkovsky (1722-1794), de origen ruso, entró en el monasterio del Monte Athos, y más tarde se estableció en Rumania donde llegó a ser higúmeno del monasterio de Niamets. Tradujo la *Folicalía* al eslavo. El renacimiento espiritual y monástico del siglo XIX en Rusia fue, en gran medida, inspirado por sus discípulos y sucesores.

[15] Hesiquio de Batos fue superior de un monasterio del Sinaí en los siglos VI o VII.

logre jamás. Cuidad, entonces, de no tener una elevada idea de vosotros mismos, como hizo el antiguo Israel por temor de ser vosotros también librados a vuestro enemigo invisible. Cuando el Dios de toda criatura liberó a Israel del yugo de los Egipcios, los Israelitas fabricaron una imagen esculpida para que los ayudara. Ved en esta imagen esculpida vuestro débil intelecto: cuando él invoca a Jesucristo contra los espíritus malos, los arroja fácilmente, pero cuando en su locura, confía en sí mismo, sólo puede caer en una falta repetida y grave".

Deseo y sed de Dios

¿Qué sucede a aquél que desea ardientemente orar, o que es atraído por la oración y qué debe hacer?

Cada uno tiene experiencia de ese deseo, en mayor o menor grado mientras avanza en el camino de la vida cristiana, - si es que ha comenzado a buscar a Dios mediante un esfuerzo personal -, y hasta que alcanza finalmente el fin deseado, la comunión viviente con Él. Esta experiencia se continúa, por otra parte, cuando el fin ha sido alcanzado. Es un estado que recuerda el de un hombre sumergido en profundos pensamientos, encerrado en sí mismo, concentrado en su alma, no prestando atención a lo que lo rodea, a las gentes, a las cosas, a los acontecimientos. Sin embargo, cuando un hombre está sumergido en sus pensamientos, es el intelecto el que actúa, mientras que aquí es el corazón. Cuando sobreviene la sed de Dios, el alma está recogida en sí misma y permanece ante la faz de Dios; a veces, ella despliega, ante él, las esperanzas y los sufrimientos de su corazón, como Ana, la madre de Samuel; a veces, ella le rinde gloria, como la muy santa Virgen María; o incluso, permanece ante él en la admiración, como lo hizo a menudo San Pablo. En ese estado, toda actividad personal, todo pensamiento y todo proyecto se detiene; la atención deja de aplicarse a las cosas exteriores. El alma en sí misma no quiere ya interesarse en nada. Esto puede suceder cuando se está en la iglesia o durante la oración, durante una lectura o una meditación, incluso durante alguna ocupación exterior o mientras uno se encuentra acompañado. Pero en ningún caso depende de nuestra voluntad. Aquél que ha experimentado alguna vez esta sed no puede olvidarla y busca volverla a sentir; la busca, pero no logrará jamás hacerla volver

mediante sus propios esfuerzos; ella viene por sí misma. Una sola cosa depende de nuestra libre voluntad: cuando ese estado de deseo sobreviene, no permitáis que cese, sino poned la mayor atención en darle la posibilidad de permanecer en vosotros durante el mayor tiempo posible.

Dos clases de oración interior

La oración interior consiste en permanecer ante Dios con el intelecto en el corazón, sea que se viva simplemente en su presencia, sea que se expresen súplicas, acciones de gracia y alabanzas. Es necesario adquirir el hábito de mantenerse constantemente en comunión con Dios, sin ninguna imagen, ningún razonamiento, ningún movimiento perceptible en el pensamiento. Tal es la expresión auténtica de la oración La esencia de la oración interior, o sea mantenerse ante Dios con el intelecto en el corazón, consiste precisamente en esto.

La oración interior comporta dos estados. El primero es arduo, es el de aquél que se esfuerza en alcanzarlo por sí mismo; en el otro, la oración brota y actúa por sí misma; se es involuntariamente arrastrado a él, mientras que el primero debe ser objeto de un esfuerzo constante. En verdad, por sí mismo, ese esfuerzo está destinado al fracaso, pues nuestros pensamientos están siempre dispersos; sin embargo, testimonia nuestro deseo de alcanzar la oración incesante, y es por ello que atrae sobre nosotros la misericordia del Señor; es por su causa que Dios, de tiempo en tiempo, colma nuestro corazón de un impulso irresistible a través del cual la oración espiritual se revela a nosotros bajo su verdadera forma.

La oración que actúa por sí misma

En ese caso, cuando el espíritu de oración se vuelca sobre un hombre, éste no puede, de ninguna manera, elegir qué forma de oración le será acordada; ésas son las distintas corrientes de una sola y misma gracia. Sin embargo, esas oraciones "infusas" son, de hecho, de dos tipos. En el primero, se tiene la posibilidad de obedecer o desobedecer a ese espíritu; se le puede ayudar o separarse de él. En la segunda, no se puede hacer absolutamente nada, se está sumergido en

la oración y se permanece bajo el imperio de una fuerza exterior que no deja libertad para actuar de otro modo. La ausencia total de libertad de elección no existe, por consiguiente, más que en esta última clase de oración. En todas las otras, continúa existiendo la posibilidad de hacer una elección.

La oración del Espíritu

"*El Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables*" (Rom. 8, 26).

Estas palabras serán más fáciles de comprender si podemos relacionarlas con algo que hayamos experimentado. El Espíritu se mueve en nosotros a través de la oración que sobreviene por sí misma. Habitualmente, para orar, utilizamos un libro de oraciones o nuestras propias palabras. La oración puede estar acompañada de sentimientos y de suspiros, pero nos es imposible provocarlos deliberadamente. Fuera de esos sentimientos y de esos suspiros, sucede a veces que la inspiración de orar sobreviene por sí misma, forzándonos a orar y no dejándonos en paz en tanto que la oración no se ha expresado enteramente. Es esto lo que describe el apóstol. Es raro que se pueda precisar claramente el contenido de esta oración, pero ella es, casi siempre, inspirada por un total abandono a la voluntad divina y una entera confianza en la guía de Dios, ya que él sabe, mejor que nosotros, lo que conviene a nuestro interior y a nuestro exterior, desea nuestro bien más que nosotros mismos, y está listo para procurarnos todo lo que es bueno y a disponerlo todo para nuestro bien durante todo el tiempo en que nosotros mismos no le opongamos resistencia Todas las oraciones compuestas por los Santos Padres que han llegado hasta nosotros, son de este origen y han sido inspiradas por el Espíritu; ésa es la razón por la cual siguen siendo eficaces, de una manera tan permanente.

El acercamiento a la oración contemplativa

En la oración puramente contemplativa, las palabras y los pensamientos desaparecen, no por nuestra voluntad, sino por impulso previo. La oración del intelecto se transforma en oración del corazón, o mejor, en oración del intelecto en el corazón; su aparición coincide

con la del calor en el corazón. A partir de ese momento, en el curso normal de la vida espiritual, no hay ninguna otra. Esta oración, profundamente arraigada en el corazón, puede prescindir de palabras y de pensamientos; puede consistir únicamente en permanecer en presencia de Dios, abriéndole nuestro corazón en la adoración y el amor. Es un estado en el cual se es irresistiblemente empujado a permanecer interiormente en presencia de Dios; o bien es la visita del espíritu de oración. Pero todo esto no constituye todavía la verdadera oración contemplativa, que es el estado de oración más elevado, y que sólo aparece de tiempo en tiempo entre los elegidos por Dios.

Oración activa y oración contemplativa

La acción de la oración en el corazón puede realizarse de dos maneras. A veces es el intelecto el que actúa primero, uniéndose al Señor por un continuo recuerdo suyo en el corazón; otras veces es la oración que actúa por sí misma cuando, movida por el fuego de la alegría, atrae el intelecto hacia el corazón y lo mantiene allí, ocupado en invocar al Señor Jesús, sosteniéndose ante él con respeto.

La primera clase de oración requiere un esfuerzo, la segunda actúa por sí misma. En el primer caso, cuando la fiebre de las pasiones se ha calmado, la acción de la oración comienza a manifestarse en el cumplimiento de los mandamientos y el calor del corazón como consecuencia de la invocación perseverante del Señor Jesús.

En el segundo caso, el Espíritu atrae al intelecto hacia el corazón y lo establece en sus profundidades, impidiendo su vagabundaje habitual. En ese caso, no se está como prisionero llevado de Jerusalén a Asiria, sino, por el contrario, como un repatriado que vuelve de Babilonia a Sión, diciendo con el profeta: "*Eres alabado, oh Dios, en Sión. y se cumplirán en Jerusalén los votos que te han hecho*" (Salmo 64, 2).

Además de esos dos tipos de oración, es posible encontrar, a veces el intelecto activo, y otras el intelecto contemplativo. El intelecto activo destruye las pasiones con ayuda de Dios. El intelecto contemplativo ve a Dios, en la medida en que esto es posible para el hombre.

El peregrinaje interior del intelecto y el corazón

Aquél que se ha arrepentido, se pone en camino hacia el Señor. Ese viaje es un peregrinaje cumplido en el intelecto y en el corazón. Es necesario poner los pensamientos en el intelecto de acuerdo con las disposiciones del corazón, de tal modo que el espíritu del hombre esté sin cesar con el Señor, como si estuviera ligado a él Aquél que está así unificado, y constantemente iluminado por la luz interior, recibe en sí mismo los rayos de la iluminación espiritual, como Moisés cuyo rostro fue glorificado sobre la montaña porque estaba iluminado por Dios. David alude éste cuando dice: "*La luz de tu rostro ha sido impresa sobre nosotros*" (Salmo 4, 7). El medio de alcanzar este estado es orar con el intelecto en el corazón. Sólo cuando esto comienza a realizarse la visión del intelecto se hace clara, y el espíritu, contemplando a Dios en la luz, recibe de él la facultad de ver y de arrojar todo lo que podría hacernos avergonzar delante suyo. Muchos buscan aproximarse a Dios a través, simplemente, de palabras y actos exteriores. Pasan su vida con la esperanza de lograrlo, pero no lo alcanzarán jamás, pues no siguen el buen camino. Es a ellos a quienes decimos: Venid a Dios con el intelecto en el corazón y seréis iluminados; no tendréis ya que sufrir derrotas por parte del enemigo que, hasta ahora, a pesar de nuestra corrección exterior, os ha dominado constantemente y puesto vergüenza en vuestros pensamientos y en los sentimientos de vuestro corazón. El os dará poder sobre todos los otros movimientos del alma y os hará capaces de confundir al enemigo cada vez que él intente confundiros.

Orad como si lo hicierais por primera vez

No consideréis jamás una obra espiritual firmemente establecida, y esto es particularmente verdadero respecto a la oración, orad siempre como si lo hicierais por primera vez. Cuando hacemos algo por primera vez comenzamos con entusiasmo nuevo y voluntad ardiente. Cuando comenzáis a orar, si lo hacéis siempre como si jamás hubierais orado como es debido, y ahora, por primera vez, desearais hacerlo; entonces oraréis siempre con un ardor renovado y viviente. Y todo irá bien.

Si no lográis éxito en la oración, no esperéis alcanzarlo en otra cosa. Pues la oración es la raíz de todo.

2. LA ORACIÓN DE JESÚS

a) LA MEDITACIÓN SECRETA[1]

La meditación interior debe comenzar lo antes posible

Recogeos en vuestro corazón y allí practicad la meditación secreta. Por ese medio, con la ayuda y la gracia de Dios, el espíritu de celo conservará en vosotros su verdadero carácter, ardiendo a veces menos, a veces más. La meditación secreta nos coloca sobre el camino de la oración interior, que es el camino más directo hacia la salvación. Podemos abandonar todo lo demás y consagrarnos únicamente a esta obra, y todo irá bien. Por el contrario, si cumplimos todos nuestros deberes, pero desdeñamos esta ocupación jamás lograremos fruto.

Aquél que no entra en sí mismo y menosprecia esta tarea espiritual no hará ningún progreso. Es necesario reconocer, sin embargo, que esta tarea es extremadamente difícil, en particular al comienzo. Sin embargo, ella da resultados abundantes y rápidos. Un Padre espiritual debería, entonces, iniciar a sus discípulos en la práctica de la oración interior lo antes posible, y afirmarlos en seguida sobre dicha práctica. Se puede, incluso, hacerlos comenzar con ella antes que con las observancias exteriores, o al mismo tiempo: de todos modos, es esencial no desdeñar esta iniciación, por temor a que luego sea demasiado tarde. En efecto, la semilla misma del crecimiento espiritual está escondida en esta oración interior. Lo único necesario es subrayar su importancia y explicar la manera de iniciarla. Si esta oración está bien implantada en nosotros, todas las obras exteriores serán, ellas también, cumplidas en buena gracia y con fruto; sin ella, toda la actividad exterior semeja a una cuerda podrida que se parte a

---

[1] "Meditación secreta" (en ruso, tainos poychénié). El término poychenié significa literalmente "práctica", "ejercicio" o "estudio". En un contexto ascético o espiritual, este término comprende a la vez la idea de meditación y de oración. Según el obispo Ignacio, bajo el nombre de meditación, los Santos Padres entienden cualquier oración breve o incluso cualquier frase corta que se tiene el hábito de recitar o de recordar constantemente y que el intelecto y la memoria han asimilado en tal forma que ella expulsa todos los otros pensamientos. La expresión "meditación secreta" puede referirse, entre otras cosas, a la Oración de Jesús, o a la meditación de algún versículo de un salmo o de algún otro texto perteneciente a las Escrituras.

cada instante. Notad bien que esta práctica debe desarrollarse progresivamente, lentamente, con una gran sobriedad, pues, si no se adopta progresivamente, se corre el riesgo de que pierda su carácter fundamental, y no sea más, al cabo de algún tiempo, que una simple observancia exterior. Por consiguiente, aunque existen efectivamente personas que, a partir de una regla exterior arriban a la vida interior, el principio inalterable debe ser: volverse, en lo posible, hacia el interior y encender allí el espíritu de celo.

Esto parece muy simple, pero si no sois bien informados sobre la oración interior, podéis encadenaros largo tiempo sin recoger nada. Esto sucede porque la actitud exterior es, por naturaleza, más fácil y por lo tanto más atrayente; la actividad interior, por el contrario, es difícil y, por consiguiente, desalienta. Aquél que se liga a la primera, considerándola esencial, llegará a ser, él mismo, poco a poco, material; su celo se enfriará, su corazón se emocionará raramente, se alejará cada vez más dé la obra interior y creerá que debe dejarla de lado hasta el momento en que esté maduro para emprenderla. Cuando más tarde mire hacia atrás, comprenderá que ha dejado escapar el momento favorable. En lugar de esforzarse por adquirir gradualmente una vida interior más sólida, se habrá hecho incapaz de dedicarse a ella. No es que debamos abandonar la obra exterior; por el contrario, ella es el sostén de la obra interior y ambas deben ser llevadas a la par. Es necesario, sin embargo, dar prioridad a la adoración interior, pues debemos servir a Dios en espíritu, adorarlo en espíritu y en verdad. Las dos actividades dependen una de la otra; pero es preciso recordar su valor respectivo e impedir que la una excluya a la otra para que no se introduzca una separación en nuestra consagración a Dios.

Permaneced en el interior y adorad en el secreto

Lo que los santos Padres consideran más importante, lo que recomiendan en mayor medida a sus discípulos, es comprender bien el estado espiritual y el arte de mantenerse en sí. No hay más que una regla para aquél que quiere alcanzar ese estado:

Permaneced en su interior y allí adorad en el secreto del corazón, meditad sobre el pensamiento de Dios, recordad la muerte y considerad con contrición los pecados cometidos. Tened conciencia de

estas cosas y repasadlas en vosotros mismos. Preguntaos, por ejemplo: "¿Dónde voy?". O bien, decíos: "Soy un gusano y no un hombre". La meditación secreta consiste en rumiar tales palabras en el corazón, con atención, esforzándonos por comprender el sentido.

Se puede resumir en una corta fórmula los medios de despertar y preservar en sí, el espíritu de celo: No bien despertéis, entrad en vosotros mismos, permaneced encerrados en vuestro corazón, considerad todas las actividades de la vida espiritual, consagraos a algunas que de entre ellas hayáis elegido y manteneos en esto. O, más brevemente aún: Recogeos y orad secretamente en vuestro corazón.

Evitar el embotamiento

Cada día rumiad en vuestro espíritu un pensamiento que os haya impresionado profundamente y que haya caído en vuestro conocimiento. Si no ejercitáis vuestra aptitud para pensar, vuestra alma se embotará.

b) LA ORACIÓN INCESANTE

Cómo adquirir la oración incesante

Algunos pensamientos espirituales se imprimen más profundamente que otros en el corazón. Cuando se ha terminado con las oraciones es necesario continuar rumiando esos pensamientos y alimentarse de ellos. Es el camino para llegar a la oración incesante.

La oración incesante sin palabras

Elevar el corazón hacia Dios y decir con contrición: "*Señor, ten piedad; Señor, otórgame tu bendición! Señor, ven en mi ayuda!*", esto se llama orar a Dios. Sin embargo, si un sentimiento hacia Dios ha nacido y vive en vuestro corazón, entonces poseéis la oración incesante, aunque vuestros labios no pronuncien palabras y vuestro cuerpo no esté en actitud de oración.

Es necesario orar siempre y en todo lugar

"Haced en todo tiempo, en el espíritu, toda clase de oraciones y

súplicas". (E f. 6, 18)

Hablando de la necesidad de la oración, el apóstol nos muestra cómo debemos orar si queremos ser escuchados: "*Haced toda clase de oraciones y súplicas*"-, dice, en otros términos: "*Orad con ardor, con dolor en el corazón, con un ardiente deseo de amar a Dios*". Luego agrega: "*Orad sin cesar*", en todo tiempo. Por medio de esas palabras nos invita a orar con perseverancia e infatigablemente. La oración no debe ser una ocupación limitada a cierto tiempo sino un estado permanente del espíritu. "Tened cuidado, dice San Juan Crisóstomo, de no limitar vuestra oración a un momento particular de la jornada". Es necesario orar en todo tiempo. El apóstol recomienda: "*Orad sin cesar*" (1 Tes. 5, 17) y, finalmente, nos invita a orar "en el espíritu"; en otros términos, la oración no debe ser solamente exterior, sino también interior, una actividad del intelecto en el corazón. Es en esto donde reside la esencia de la oración, en elevar el intelecto y el corazón hacia Dios.

Los santos Padres hacen, sin embargo, una distinción entre la oración del intelecto en el corazón y la oración suscitada por el Espíritu. La primera es una actividad consciente del hombre en oración, mientras que la segunda es dada al hombre; y aunque él no sea consciente de ello, ella actúa por sí misma, independientemente de sus esfuerzos. Este segundo tipo de oración, suscitada por el Espíritu, no es algo de lo que se pueda recomendar la práctica, pues no está en nuestras posibilidades realizarla. Podemos desearla, buscarla y recibirla con gratitud, pero no podemos alcanzarla cuando queremos. Sin embargo, en aquéllos cuyo corazón está purificado, la oración es, generalmente, movida por el Espíritu. Tenemos, por consiguiente, razón para suponer que el apóstol se refiere a la oración del intelecto en el corazón cuando dice: "Orad en el espíritu". Se puede agregar: Orad con el intelecto en el corazón, con el deseo de alcanzar la oración movida por el Espíritu. Una oración semejante conserva al alma consciente ante el rostro de Dios omnipresente. Atrayendo hacia sí el rayo divino y reflejando a partir de sí ese mismo rayo, ella dispersa los enemigos. Se puede decir con certitud que ningún demonio puede aproximarse al alma que ha llegado a un estado semejante. Es sólo de esta manera que podemos orar siempre y en todas partes.

¿El secreto de la oración incesante? El amor

"*Orad sin cesar*" dice San Pablo a los Tesalónicos (5, 17). Y en otro lugar recomienda: "*Orad sin cesar, con toda aplicación, en el Espíritu*" (Ef. 6, 18), "*Perseverad en la oración y velad*" (Col. 4, 2), "*Continuad vuestras instancias en la oración*" (Rom. 12, 12). El Salvador también enseña la necesidad de la constancia y de la perseverancia en la oración en la parábola de la viuda importuna que consiguió ganar su causa ante el juez inicuo mediante la perseverancia en sus súplicas (Lúe. 18, 1-18). Aparece pues, claramente, que la oración incesante no es una prescripción accesoria, sino la característica esencial del espíritu cristiano. Según el apóstol, la vida de un cristiano está "oculta con Cristo en Dios" (Col. 3, 3). El cristiano debe, por consiguiente, vivir continuamente en Dios, con atención y sentimiento; hacer esto, es orar sin cesar. San Pablo nos enseña, también, que todo cristiano es "el templo de Dios", en el cual "permanece el Espíritu de Dios" (1 Co. 3, 16; 6, 19; Rom. 8, 9). Es ese Espíritu, siempre presente, el que ora en él "con gemidos inefables" (Rom. 8, 26), y el que le enseña cómo orar sin cesar.

La primera manifestación de la gracia, cuando ella se emplea en la conversión de un pecador, es volver su intelecto y su corazón hacia Dios. Más tarde, después que el pecador se ha arrepentido y consagrado su vida a Dios, la gracia, que no actúa en él más que exteriormente, desciende sobre él y permanece allí por medio de los sacramentos; entonces, el hecho de tener el intelecto y el corazón vueltos hacia Dios, que constituye la esencia de La oración, llega a ser en él un estado permanente. Esto sólo se hace por grados y, corno sucede con cualquier otro don, ese don debe ser conservado. Ello se logra mediante el esfuerzo en la oración y, en particular, por una práctica paciente y atenta de las oraciones de la Iglesia. Orad sin cesar, ejercitaos en orar, y llegaréis a la oración continua, que actuará por sí misma en vuestro corazón sin que haga falta un esfuerzo especial.

Es evidente que no basta, para observar el consejo del apóstol, practicar simplemente ciertas oraciones prescriptas a horas fijas; es necesario que se marche continuamente ante Dios, que se le consagren todas las actividades a aquél que ve todo y que está presente en todas partes, que se eleve un llamado cada vez más ferviente hacia el cielo, con el intelecto en el corazón. La vida entera, en todas sus

manifestaciones, debe estar impregnada por la oración. Pero el secreto de esta vida es el amor del Señor. Corno la novia que ama a su prometido está siempre con él por el recuerdo y por el pensamiento, así, el alma unida a Dios por el amor, permanece constantemente con él y le dirige ardientes súplicas desde el fondo de su corazón. "Aquél que está unido al Señor forma un solo espíritu con El" (1, Co. 6, 17).

La práctica de los apóstoles

Recuerdo que San Basilio el Grande[2] había resuelto de la manera siguiente la cuestión de saber cómo los apóstoles podían orar sin cesar: en todo lo que ellos hacían, decía él, pensaban en Dios, y su vida le estaba totalmente dedicada. Ese estado espiritual era su oración incesante.

Una oración implícita

Lamentáis que la Oración de Jesús no sea incesante en vosotros, que no la recitáis constantemente, pero la repetición constante no es requerida. Lo que se requiere, es vivir constantemente con Dios, tenerlo presente en vuestro corazón cuando habléis, leáis, veléis, y reflexionéis sobre cualquier cosa. Como por otra parte, vosotros practicáis la Oración de Jesús de manera correcta, continuad como lo habéis hecho hasta el presente y, cuando llegue el momento, la Oración extenderá su dominio.

Mantenerse ante Dios en adoración

Podemos a veces consagrar todo el tiempo previsto por nuestra regla de oración a recitar un salmo, a componer nuestra propia oración a partir de cada versículo. O podemos pasar este tiempo recitando la Oración de Jesús con postraciones. Incluso, podemos hacer un poco de cada una de estas cosas. Pero lo que Dios nos pide, es nuestro corazón (Prov. 23, 26); y es suficiente que éste permanezca en su presencia en la adoración. Mantenerse siempre ante Dios en adoración, esto es la

---

[2] San Basilio el Grande (330 — 379), arzobispo de Cesárea en Capodocia, amigo de Gregorio el Teólogo y hermano mayor de Gregorio de Nicea. Los tres son conocidos, colectivamente bajo el nombre de "Padres capodocios". Sus obras ejercieron una influencia considerable sobre la teología ortodoxa.

oración continua; ésa es su exacta descripción. Y, a este respecto, la regla de la oración no es más que el aceite para la llama, o la madera en el hogar.

He colocado al Señor ante mí

Mediante la gracia de Dios se desarrolla, finalmente, una oración solo del corazón, una oración espiritual, suscitada allí por el Espíritu Santo. Aquél que ora está consciente de ello, aunque no sea él el que hace la oración, pues ella se desarrolla por sí misma en él. Una oración semejante es el atributo de aquéllos que son perfectos. Pero la oración accesible a todos, y que es requerida de todos, es la oración en la cual el pensamiento y los sentimientos están siempre unidos a las palabras.

Existe también otra clase de oración que se denomina "permanecer ante Dios"; consiste en que, aquél que ora enteramente concentrado en su corazón, contempla mentalmente a Dios, presente ante él y en él. Al mismo tiempo, experimenta sentimientos que corresponden a ese estado: temor de Dios y admiración adorante ante su grandeza infinita, fe y esperanza, amor y abandono de la voluntad, contrición y disposición a aceptar todos los sacrificios. Ese estado es acordado a aquél que se absorbe profundamente en la oración ordinaria, de los labios, del intelecto y del corazón; aquél que ora así durante un tiempo bastante largo y de la manera conveniente, conocerá ese estado cada vez con mayor frecuencia, hasta que llegue a ser permanente; entonces se podrá decir que él marcha en presencia de Dios y, esto, constituye la oración incesante. David estaba en ese estado cuando decía de sí mismo: "He colocado al Señor ante mí para siempre. Puesto que El está a mi derecha, no seré confundido" (Salmo, 15, 18).

La oración que se repite por sí misma

Sucede a menudo que una persona, mientras se dedica a sus obligaciones exteriores, no se ocupa de ninguna actividad interior, de modo que su vida permanece sin llama. ¿Cómo podemos evitar esto?. En cualquier tarea que se deba cumplir, es necesario colocar un corazón lleno de temor de Dios, un corazón constantemente

impregnado del pensamiento de Dios; y es por esta puerta que el alma entrará en la vida activa. Todos nuestros esfuerzos deben tender a conservar el pensamiento incesante de Dios, a permanecer continuamente conscientes de su presencia: "Buscad al Señor... Buscad continuamente su rostro" (Sal. 54, 4). La sobriedad y la oración interior reposan sobre esta base.

Dios está en todas partes: velad para que vuestros pensamientos estén igualmente siempre con Dios. ¿Cómo puede hacerse esto? Los pensamientos se empujan unos a otros como moscardones en un enjambre, y las emociones siguen a los pensamientos. A fin de ligar su pensamiento a un objeto único, los Padres tomaban el hábito de repetir constantemente una corta oración: gracias a esa repetición constante, ella terminaba por adherirse a la lengua y a repetirse merced a su propio movimiento. De esta manera, su pensamiento se adhería a la oración y, mediante la oración, al recuerdo continuo de Dios. Una vez que este hábito se adquiere, la oración nos mantiene en el recuerdo de Dios y el recuerdo de Dios nos mantiene en la oración; ambos se sostienen mutuamente. He aquí pues, un camino para llegar a marchar ante Dios.

La oración interior comienza cuando establecemos nuestra atención en el corazón y cuando es una oración brotada del corazón la que ofrecemos a Dios. La actividad espiritual comienza cuando permanecemos ante Dios en el recogimiento, guardando nuestra atención y rechazando todo pensamiento que intente entrar en nosotros.

¡Oh Dios mío, qué rigor!

La regla monástica fundamental es permanecer constantemente con Dios en el intelecto y el corazón, es decir orar sin cesar. Para conservar calor y vida en nuestro esfuerzo por lograrlo, se han establecido oraciones definidas, o sea el ciclo de oficios cotidianos en la Iglesia y ciertas oraciones que se dicen en la celda. Sin embargo, lo principal es tener, constantemente, un sentimiento de amor hacia Dios. Ese sentimiento nos da la fuerza necesaria para llevar una vida espiritual y conservar en nuestro corazón su calor. Es ese sentimiento el que constituye nuestra regla. Durante el tiempo que permanece, él

reemplaza todas las otras reglas. Si está ausente, no existen lecturas, por asiduas y numerosas que sean, que puedan suplirlo. Las oraciones son hechas para alimentar ese sentimiento, y si no lo hacen no tienen razón de ser. No son más que un trabajo estéril, semejan a un vestido que no cubre ningún cuerpo, o a un cuerpo sin alma. ¡Oh Dios mío, qué rigor! Pero no se pueden decir tales cosas distintas de lo que son.

c) LA ORACIÓN DE JESÚS

La simplicidad de la Oración de Jesús

La práctica de la Oración de Jesús es simple. Permaneced ante el Señor con la atención en el corazón y decidle: "¡*Señor Jesucristo. Hijo de Dios, ten piedad de mí!*" El aspecto esencial de esta oración no se encuentra en las palabras, sino en la fe, la contrición, el abandono al Señor. Con tales sentimientos, se puede incluso permanecer ante el Señor sin ninguna palabra, y estar, sin embargo, en oración.

Bajo la mirada de Dios

Trabajad recitando la Oración de Jesús. Que Dios os bendiga. Sin embargo, al hábito de recitar esta oración oralmente, agregad el recuerdo del Señor, acompañado de temor y piedad. Lo principal es marchar ante Dios, o bajo la mirada de Dios, conscientes de que Dios nos mira, que busca nuestra alma y nuestro corazón, que ve todo lo que pasa. Esta conciencia es la palanca más poderosa que existe en el mecanismo de la vida espiritual.

Un refugio para los indolentes

La experiencia de la vida espiritual muestra que aquél que tiene celo por la oración no necesita que se le enseñe cómo llegar a la perfección en ese dominio. Proseguido con paciencia, el esfuerzo en la oración conducirá por sí mismo a la más alta cumbre de la oración.

Pero, ¿qué deben hacer las personas débiles o indolentes, en particular aquéllos que, antes de haber comprendido la verdadera naturaleza de la oración, se han endurecido en la rutina y enfriado por una lectura formalista de las oraciones obligatorias? La técnica de la

oración de Jesús puede ser para ellos un refugio y una fuente de fuerza. ¿No es acaso, ante todo para ellos, que ha sido inventada esa técnica, con el solo fin de incorporar la oración interior en su corazón?

Un remedio contra la somnolencia

Está escrito en los libros que, cuando la Oración de Jesús adquiere fuerza y se establece en el corazón, nos colma de energía y expulsa la somnolencia. ¡Pero, una cosa es decir que ella viene habitualmente a la lengua y, otra, que se ha establecido en el corazón!

Penetrar profundamente en la Oración de Jesús

Penetrad profundamente en la Oración de Jesús con toda la fuerza de que seáis capaces. Ella realizará la unidad en vosotros, os comunicará un sentimiento de fuerza en el Señor y tendrá por resultado que permanezcáis sin cesar con él, ya sea que estéis solos o con otros, que os dediquéis a los cuidados de la casa, que leáis u oréis. Solamente, no atribuyáis el poder de esta oración a la repetición de ciertas palabras, sino al hecho de que conserváis el intelecto y el corazón vueltos hacia el Señor, repitiendo esas palabras. Dicho de otro modo, a la actividad que acompaña esa repetición.

Una luz para nuestros pasos

Aprended a practicar la oración del intelecto en el corazón, pues la Oración de Jesús es una lámpara sobre nuestros pasos y una estrella que nos guía en nuestra ruta hacia el cielo, así como lo enseñan los Santos Padres en *La Folicalía*. La Oración de Jesús, brillando sin cesar en el intelecto y en el corazón, es una espada contra las debilidades de la carne, contra los malos deseos de la gula y la lujuria. Después de las primeras palabras: "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios*", podéis continuar así: "*¡Mediante la intercesión de tu Madre, ten piedad de mí, pecador*!”.

La oración exterior, por sí sola, es insuficiente. Dios mira el intelecto, y esos monjes que no unen la oración interior a la oración exterior no son monjes, sino que semejan madera seca, buena para el fuego. El monje que no conoce, el monje que ha olvidado la práctica de la Oración de Jesús, no lleva sobre sí el sello de Cristo. Los libros

no pueden enseñarnos la oración interior, sólo pueden hacernos conocer métodos exteriores para ayudarnos a practicarla. Es necesario permanecer fiel con perseverancia.

Por las mañanas, al trabajo con el intelecto y el corazón en Dios

Habéis ya leído algo respecto de la Oración de Jesús, ¿no es así? Y sabéis por la experiencia de la práctica lo que ella es. Es únicamente por esta oración que el buen orden del alma puede ser mantenido con firmeza. Es únicamente gracias a esta oración que podemos conservar sin turbación nuestra paz interior, incluso cuando somos distraídos por las preocupaciones exteriores. Es únicamente mediante esta oración que es posible cumplir el mandato de los Padres: "Las manos al trabajo, el intelecto y el corazón con Dios". Cuando esta oración es incorporada en nuestro corazón, no se interrumpe más y corre apaciblemente, con un movimiento siempre igual.

El sendero que lleva a la realización de un orden interior riguroso es muy rudo, pero es posible preservar esta disposición de espíritu (o una semejante) durante las tareas diversas e inevitables que tenéis que cumplir y, lo que lo hace posible, es la Oración de Jesús, cuando ella está injertada en el corazón. ¿Cómo se injerta en el corazón? Todo lo que se puede responder, es que eso se hace. Todo el que realiza esfuerzos en ese sentido llega a ser cada vez más consciente de ello, pero sin saber cómo tal cosa ha podido producirse. Para adquirir ese orden interior, nos es necesario marchar siempre en la presencia de Dios, repitiendo la Oración de Jesús tan frecuentemente como sea posible. Siempre que tengamos un momento libre, volvamos a comenzar y, poco a poco, la oración se injertará en nosotros.

La lectura es uno de los mejores medios para dar vida a la oración, pero es mejor leer principalmente lo que se relaciona con la oración.

Sobre la Oración de Jesús y el calor que la acompaña

Orar consiste en mantenerse espiritualmente ante Dios en nuestro corazón, en la adoración, la acción de gracias, la súplica y la contrición. Todo esto debe ser espiritual. La raíz de toda oración es el temor de Dios; es de ella que nace la fe en Dios, la sumisión a su

voluntad, la esperanza y la ligazón con él en un sentimiento de amor, en el olvido de todas las cosas creadas.

Cuando la oración es poderosa, todos esos sentimientos coexisten en el corazón con la misma intensidad. ¿Cómo puede ayudarnos en esto la Oración de Jesús? Por el calor que se desarrolla en el corazón y a su alrededor.

El hábito de orar no se adquiere de inmediato; requiere una larga práctica y muchos esfuerzos.

La Oración de Jesús, y el calor que la acompaña, son la mejor ayuda que se pueda tener para formar en sí mismo el hábito de la oración. Notad, sin embargo, que solo se trata de medios, no de cosa en sí misma.

Es posible que, careciendo de la oración real, se tenga a la vez la Oración de Jesús y la sensación de calor. Esto sucede, por extraño que parezca.

Cuando oramos, debemos permanecer en nuestro intelecto ante el Señor y pensar sólo en él. Sin embargo, los pensamientos diversos van y vienen en el intelecto y le llevan lejos de Dios. Para enseñar al intelecto a fijarse sobre un solo objeto, los santos Padres hacían uso de cortas oraciones, habituándose a recitarlas sin cesar. Esta repetición incesante de una oración breve mantiene al intelecto en el pensamiento de Dios y dispersa todos los otros pensamientos. Ellos utilizaban diferentes fórmulas, pero es la Oración de Jesús la que se ha impuesto, particularmente entre nosotros, y la que se emplea más generalmente: "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí pecador*".

He aquí, pues, lo que es la Oración de Jesús. Es una de esas numerosas oraciones breves; es vocal, como todas las otras oraciones de ese tipo. Su fin es mantener el intelecto en el simple pensamiento de Dios.

Todos aquéllos que adquirieron el hábito de esta oración y lo utilizan correctamente, mantienen efectivamente el recuerdo incesante de Dios.

Puesto que el recuerdo de Dios en un corazón sinceramente creyente está naturalmente acompañado por un sentimiento de piedad, de esperanza, de acción de gracias, de abandono a la voluntad de Dios, y por otros sentimientos espirituales, la Oración de Jesús, que produce y salvaguarda ese recuerdo de Dios, es llamada oración espiritual. Ella sólo puede llevar legítimamente ese nombre cuando está acompañada por tales sentimientos. Si no, sólo es una oración vocal, como cualquier otra invocación del mismo tipo.

He aquí, pues, lo que se debe pensar de la Oración de Jesús. Veamos ahora lo que significa el calor que acompaña la práctica de esta oración.

Si se desea que el uso de una oración breve favorezca la concentración del intelecto, es necesario velar sobre la atención y hacerla descender en el corazón; pues, durante todo el tiempo que el intelecto permanezca en la cabeza, donde los pensamientos van y vienen, le será imposible consagrarse sobre un objeto único. Pero, cuando la atención desciende en el corazón, atrae allí a todas las potencias del alma y del cuerpo, en un solo hogar. Esta concentración de toda la vida del hombre en un solo lugar, tiene como consecuencia inmediata el despertar, en el corazón, de una sensación especial, que es el comienzo del calor que llegará. Esta sensación, ligera al principio, se hace poco a poco más fuerte, más firme, más profunda. En primer lugar no es más que una tibieza, pero desarrolla poco a poco una sensación de calor que concentra sobre sí toda la atención.

Así pues, mientras que en el curso de las etapas iniciales la atención será mantenida en el corazón por un esfuerzo de voluntad, a la larga esta atención, por su propio vigor, da nacimiento al calor del corazón. Este calor retiene la atención sin que haya necesidad de esforzarse. Ambos se acompañan y se fortifican mutuamente; deben permanecer inseparables, porque la dispersión de la atención pronto hace enfriar ese calor, y ese enfriamiento del corazón debilita la atención.

Una regla de vida espiritual se establece, pues, a partir de allí: "*si mantenéis vuestro corazón viviente ante Dios, os acordaréis constantemente de él*". Estas palabras pertenecen a San Juan Clímaco.

Una cuestión se plantea ahora: ¿es este calor espiritual? No, no es espiritual. Es un calor físico común. Pero, puesto que mantiene la atención del intelecto en el corazón y, por ese hecho, ayuda al desarrollo de los movimientos espirituales que hemos descrito más arriba, se le llama espiritual, - a condición, sin embargo de que no se transforme en un placer sensual, incluso ligero, sino que mantenga al alma y al cuerpo en paz -.

Concluyamos, por consiguiente, que cuando el calor que acompaña a la Oración de Jesús no incluye sentimientos espirituales, no debe llamarse espiritual, ya que se trata solamente del calor de la sangre. Nada malo hay, sin embargo, en esta sensación desde el momento que no se acompaña de placer sensual, ni siquiera ligero, pues en ese caso, sería peligroso y se haría necesario suprimirlo.

Las cosas comienzan a andar mal cuando la sensación de calor desciende a las partes del cuerpo colocadas por debajo del corazón, y van peor aún cuando, gozando de ese calor, imaginamos que es todo lo que importa, sin preocuparnos de sentimientos espirituales ni tampoco del recuerdo de Dios; y no tenemos otra preocupación que sentir ese calor.

Este error se encuentra a veces, aunque no en todos ni siempre. Debe ser discernido y corregido, de lo contrario, el calor físico permanecerá solo, y se correrá el riesgo de confundirlo con una impresión espiritual comunicada por la gracia de Dios. El calor no es espiritual más que cuando está acompañado del impulso espiritual de la oración. Todos aquéllos que lo llaman espiritual cuando no contiene ese movimiento íntimo están en un error, y aquéllos que creen deberlo a la gracia, se equivocan en mayor medida.

El calor que viene de la gracia, y está impregnado de ella, es de una naturaleza especial, y es ese sentimiento el que es verdaderamente espiritual. Es diferente del calor de la carne, no produce ningún cambio notable en el cuerpo, sino que se manifiesta por un sentimiento sutil de dulzura. Se puede fácilmente identificarlo y reconocerlo por ese sentimiento particular. Cada uno debe hacerlo por sí mismo; no se necesita a nadie para ello.

El camino más fácil para llegar a la oración continua

Adquirir el hábito de la Oración de Jesús, de tal modo que ella arraigue en nosotros, es el camino más fácil para alcanzar la oración incesante. Hombres de gran experiencia han descubierto, por una iluminación divina, que esta forma de oración es un medio simple, pero muy eficaz, para establecer y sostener toda la vida espiritual y ascética; y en las reglas que escribieron sobre la oración, han dejado instrucciones detalladas sobre ese tema.

Lo que buscamos, mediante todos nuestros esfuerzos y nuestras luchas ascéticas, es la purificación del corazón y la restauración del espíritu. Hay dos caminos para lograrlo: el camino de la actividad, es decir la práctica de obras ascéticas, y el camino contemplativo, que consiste en mantener el intelecto orientado hacia Dios. Por el primer camino, el alma se purifica y recibe así a Dios; por el segundo, Dios, de quien el alma llega a ser cada vez más consciente, quema por sí misma toda impureza y viene a permanecer en el alma así purificada.

Este segundo camino está enteramente resumido en la Oración de Jesús. San Gregorio el Sinaíta ha dicho: "Se conquista a Dios por las obras, o bien por la invocación constante del nombre de Jesús". Agrega que el primer camino es más largo que el segundo, siendo éste último más rápido y eficaz. Es por esta razón que los Santos Padres han colocado en primera fila, entre las diversas formas de ejercicios espirituales, a la Oración de Jesús. Ella ilumina, fortifica y vivifica, ella destruye a los enemigos visibles o invisibles y conduce directamente a Dios. ¡Ved qué poderosa y eficaz es! El nombre del Señor Jesús es el tesoro de todas las cosas buenas, el tesoro de fuerza y de vida en el espíritu.

De allí se deduce que debemos, desde el principio, dar todas las indicaciones sobre la Oración de Jesús a quien se arrepiente o comienza a buscar al Señor. Solamente después iniciaremos al debutante en otras prácticas, pues es necesario, ante todo, que se afirme, que llegue a ser espiritualmente consciente y alcance la paz interior. Muchas personas, que ignoran todo esto pierden su tiempo, no superando las actividades formalistas y exteriores del alma y del cuerpo.

La práctica de la Oración es llamada un "arte", y es un arte en verdad muy simple. Manteniéndonos conscientes y con atención en el corazón, repitamos sin cesar: "¡*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador!*", sin tener en el intelecto ninguna noción sensible, ninguna imagen, creyendo simplemente que el Señor nos ve y nos escucha.

Es importante mantener la atención en el corazón y, mientras lo hacemos, debemos dominar nuestra respiración para que tome el ritmo de las palabras; pero, lo más importante, es creer que Dios está cerca y nos escucha. No debemos pronunciar la oración más que para él solo.

Al principio, y a veces durante largo tiempo, esta oración no es más que una oración como las otras; pero, con el tiempo, pasa al intelecto y, finalmente, se arraiga en el corazón.

Es posible desviarse de este camino; es necesario entonces colocarse bajo la dirección de alguien que conozca todos los aspectos. Los errores surgen, principalmente, porque la atención permanece en la cabeza y no en el corazón. Aquél que mantiene su atención en el corazón está a salvo. Más seguro todavía es el camino de aquél que sin cesar se dirige hacia Dios con contrición y le pide que lo libre de la ilusión.

Un pensamiento único o el solo pensamiento del Único

La corta invocación dirigida a Jesús tiene un fin muy elevado, como es el de profundizar y hacer permanecer el recuerdo de Dios y nuestros sentimientos hacia él. Los llamados que dirigimos a Dios son demasiado fácilmente interrumpidos por la primera impresión que sobreviene; y a pesar de esos llamados, los pensamientos continúan bullendo en la cabeza a la manera de un enjambre de mosquitos. Para hacer cesar ese vagabundaje, hemos de ligar nuestro intelecto a un pensamiento único, o al solo pensamiento del Único. Una oración breve ayuda a realizar eso y a tornar el intelecto simple y unificado; ella desarrolla un sentimiento de amor hacia Dios y lo injerta en el corazón.

Cuando el sentimiento se despierta en nosotros la conciencia del alma se establece en Dios, y el alma comienza a hacer todas las cosas

según la voluntad de Dios.

Al mismo tiempo que recitamos la oración, debemos mantener nuestro pensamiento y nuestra atención vuelta hacia Dios; si reducimos nuestra oración sólo a las palabras, seremos como un bronce que suena.

Técnicas y métodos carecen de importancia sólo una cosa es lo esencial

La Oración de Jesús es una oración vocal como todas las otras. No tiene en sí misma nada de particular, todo su poder reside en el espíritu con el cual es dicha.

Las diferencias técnicas descritas por los Padres: sentarse, hacer postraciones[3] y las otras técnicas que se usan recitando esta oración, no convienen a todos; son incluso peligrosas si no se tiene una dirección espiritual. Es mejor no intentar utilizarlas. El único método indispensable para todos, es permanecer con la atención en el corazón. Todo lo demás es accesorio y no conduce a lo esencial.

Sobre el fruto de esta oración, se dice que no hay nada más elevado en el mundo. Es falso. ¡La oración de Jesús no es un talismán! Nada en las palabras de la Oración, ni en su recitado, puede, por sí mismo, dar fruto. Todos los frutos pueden obtenerse sin esta oración, e incluso sin ninguna oración vocal, mientras se mantenga simplemente el intelecto y el corazón dirigidos hacia Dios.

La esencia de la oración consiste en permanecer establecido en el recuerdo de Dios y marchar en su presencia. Podéis decir cualquier cosa. "Seguid el método que queráis, recitad la Oración de Jesús, haced inclinaciones y postraciones, id a la iglesia, haced lo que queráis; solamente, recordad constantemente a Dios". Recuerdo haber encontrado en Kiev a un hombre que decía: "No he empleado ningún método, no conocía la Oración de Jesús, sin embargo, por la misericordia de Dios marcho continuamente en su presencia; cómo ha

---

[3] Es común en la Ortodoxia inclinarse o posternarse después de haber hecho el signo de la cruz. Esta inclinación o postración puede revestir dos formas: una inclinación profunda del busto tocando el suelo con la punta de los dedos de la mano derecha, o una postración completa, llegando la frente a tocar el suelo.

sucedido esto, no lo sé. Dios me ha otorgado ese don".

Es particularmente importante comprender que la oración es siempre un don de Dios: de otro modo se correría el riesgo de confundir el don de la gracia con cualquier otra realización proveniente de nosotros.

Muchos dicen: "Ejercitaos en la Oración de Jesús; ésa es la oración interior". Eso no es exacto. La Oración de Jesús es un buen medio para llegar a la oración interior, pero, en sí misma, no es una oración interior sino una oración exterior. Aquéllos que adquieren el hábito de recitarla hacen bien, pero si se detienen allí y no van más lejos, se detienen a mitad de camino.

Incluso cuando recitamos la Oración de Jesús debemos continuar conservando el pensamiento de Dios; de lo contrario, la oración será sólo un alimento desechado. Es bueno que el nombre de Jesús se ligue a nuestra lengua, pero esto no nos impedirá forzosamente dejar de recordar a Dios, ni tampoco nos preservará de los pensamientos que se le oponen. Todo depende, pues, de la constancia de la mirada dirigida hacia Dios, consciente y libremente, y del esfuerzo realizado para permanecer en ese estado.

Porqué la Oración de Jesús es más eficaz que cualquier otra oración

La Oración de Jesús es como cualquier otra oración. Si es más poderosa que ninguna otra es, únicamente, en virtud del nombre de Jesús, nuestro Señor y Salvador. Pero es necesario invocar ese nombre con una fe total y sin hesitación, con una certidumbre profunda de la proximidad de Dios, sabiendo que él ve, que él entiende, que él escucha con extrema atención nuestra demanda y que se mantiene listo para responder a ella y acordarnos lo que buscamos. Semejante esperanza no es jamás defraudada. Si lo que pedimos no nos es otorgado inmediatamente, esto puede provenir de que no estamos listos para recibirlo.

Esto no es un talismán

La Oración de Jesús no es un talismán. Su poder proviene de nuestra fe en el Señor, y de una unión profunda de nuestro espíritu y

de nuestro corazón con él. Si estamos en esas disposiciones, la invocación del nombre de Jesús será verdaderamente eficaz; pero la simple repetición de las palabras no significa absolutamente nada.

Una repetición mecánica no conduce a nada

No olvidéis, sobre todo, que no debéis limitaros a una repetición mecánica de las palabras de la Oración de Jesús. Esto no os conduciría a nada, salvo al hábito de repetir mecánicamente la oración con la lengua, sin pensar en lo que decís. No hay evidentemente nada de malo en esto, pero no constituye más que el extremo límite exterior de la obra. Lo esencial es permanecer conscientemente en presencia del Señor, con temor, fe y amor.

Oración vocal y oración interior

Se puede recitar la Oración de Jesús con el intelecto en el corazón, sin hacer ningún movimiento con los labios. Esto es mejor que la oración vocal. Emplear la oración vocal como un soporte para la oración interior es a veces necesario para sostener la oración.

Evitad las representaciones imaginativas

No coloquéis ninguna imagen entre el intelecto y el Señor cuando practiquéis la Oración de Jesús. Las palabras pronunciadas no son más que una ayuda, no son lo esencial. Lo principal es permanecer en presencia de Dios con el intelecto en el corazón. Es esto y no las palabras lo que constituye la oración espiritual. Las palabras no son allí nada más ni nada menos de lo que son en las otras oraciones. Lo que importa es marchar ante Dios, es decir vivir, siempre, plenamente consciente de que Dios está en vosotros, como en todas las cosas, teniendo la constante certidumbre de que Dios ve todo lo que está en vosotros y que os conoce mejor de lo que os conocéis vosotros mismos. Esta certidumbre de que Dios mira vuestro interior no debe estar acompañada de ninguna imagen visual, no ser más que una simple convicción o un sentimiento. El que se encuentra en una habitación calentada siente el calor que lo envuelve y lo penetra. La presencia envolvente y penetrante de Dios debe producir el mismo efecto sobre nuestra naturaleza espiritual.

Las palabras "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí*", sólo son el instrumento y no la esencia de la oración; pero son un instrumento muy poderoso y muy eficaz, pues el nombre de nuestro Señor Jesucristo es temible para los enemigos de nuestra salvación y una bendición para todos aquéllos que lo buscan. No olvidemos que esta práctica es simple y que no admite ninguna construcción imaginativa. En todas las circunstancias, implorad a Dios, nuestro muy puro Soberano, y a vuestro ángel guardián, y ellos os enseñarán todas las cosas, sea por sí mismos, sea por otros.

Rechazad toda imagen

Me preguntáis respecto de la oración. He visto en los escritos de los Santos Padres que, cuando se ora, se debe rechazar toda imagen. Es lo que yo también me esfuerzo por hacer, obligándome a recordar que Dios está en todas partes y, por consiguiente, está aquí, donde están mis pensamientos y mis sentimientos. Yo no puedo liberarme enteramente de toda imagen, pero ellas se evaporan gradualmente. Un tiempo llegará en que habrán desaparecido completamente.

El rosario, o bien el ritmo respiratorio

Existe una técnica sugerida por los antiguos Padres, que consiste en utilizar la respiración, en lugar del rosario, para ritmar la oración.

Técnicas respiratorias: ilusión y lujuria

Practicar la Oración de Jesús como intentamos hacerlo todos es una cosa excelente. En los monasterios, ella es una de las tareas del monje. ¿Se habría constituido en un deber para los monjes si ella presentara algún peligro? Lo único peligroso en la Oración de Jesús son las técnicas mecánicas que le fueron agregadas tardíamente[4]. Ellas son peligrosas, porque pueden hundirnos en un mundo de sueño y de ilusión, e incluso a veces, por extraño que parezca, en un estado constante de lujuria. Es por esta razón que nos oponemos a tales técnicas y las prohibimos. Por el contrario, apelar al muy dulce nombre del Señor en toda simplicidad de corazón, puede ser

[4] En lo que concierne a las "técnicas respiratorias" y los peligros que presentan, ver Introducción.

aconsejado y recomendado a todo el mundo.

El lugar de las técnicas respiratorias

En el tratado de Simeón el Nuevo Teólogo sobre las tres formas de la oración, en las obras de Nicéforo el monje[5], o en las Centurias de Caliste e Ignacio Xanthopoulos, todas contenidas en la Folicalía, el lector encontrará instrucciones respecto de la técnica por la cual el intelecto puede ser introducido en el corazón con ayuda de la respiración. En otros términos, se trata allí de un método mecánico, que se cree nos permite realizar la oración interior. Esa enseñanza de los Padres ha planteado y continúa planteando algunos problemas a sus lectores, aunque no haya allí nada difícil.

Nosotros aconsejamos a nuestros bien amados hermanos no intentar practicar ese método, a menos que él se establezca por sí mismo en ellos. Muchos de aquéllos que han querido hacerlo han dañado sus pulmones y no han conseguido nada. Lo esencial es que el intelecto esté unido al corazón en la oración, y esto se logra por la gracia divina, en el tiempo determinado por Dios. Los métodos mecánicos descritos en esas obras son perfectamente reemplazados por una lenta repetición de la oración, con una breve pausa después de cada invocación, una respiración calma y lenta, y el hecho de mantener el intelecto encerrado en las palabras de la oración. Con ayuda de estos medios es fácil progresar en la atención. Con el tiempo, el corazón comienza a vivir "en simpatía" con el intelecto que ora. Poco a poco esta simpatía se cambia en unión del intelecto con el corazón; y entonces las técnicas mecánicas sugeridas por los Padres aparecen por sí mismas. Todos los métodos de carácter técnico sólo son propuestos por los Padres como una ayuda para llegar más rápido y más fácilmente a la atención durante la oración y no como algo esencial. El elemento esencial, indispensable, en la oración, es la atención. Sin atención, no hay oración. La verdadera atención, fruto de la gracia, no llega más que cuando nuestro corazón está realmente

---

[5] Nicéforo el Solitario, monje del Monte Athos a comienzos del siglo XIV, padre espiritual-de Gregorio Palamas. Es el primer autor ascético que describe en detalle los ejercicios respiratorios que pueden acompañar a la Oración de Jesús. El tratado sobre los tres métodos de la oración al que se refiere el Obispo Ignacio, casi con certeza pertenece a Nicéforo y no a Simeón el Nuevo Teólogo.

muerto para el mundo. Los medios para lograrlo no son más que medios. La unión del intelecto con el corazón es una unión entre los pensamientos espirituales de la inteligencia y los sentimientos espirituales del corazón.

Todavía más sobre el rol de las técnicas respiratorias

San Simeón[6], y otros autores de la *Folicalía* describen métodos físicos destinados a ser utilizados conjuntamente con la Oración de Jesús. Ciertas personas están tan absortas por esos métodos exteriores que olvidan la oración en sí misma; en otras, la oración es desnaturalizada por esas prácticas. Así, esas técnicas aplicadas sin control de un maestro espiritual pueden presentar peligros. No las describiremos, pues no son más que una ayuda exterior para la realización de la obra interior, sin ser, en absoluto, esenciales. Lo que es esencial es adquirir el hábito de mantenerse con el intelecto en el corazón y permanecer en interior de nuestro corazón físico, aunque no físicamente.

Es necesario hacer descender el intelecto, de la cabeza al corazón, y establecerlo allí; o, según la expresión de un Padre, unir el intelecto al corazón. Pero ¿cómo lograrlo?

Buscad y encontraréis. El medio más seguro es marchar en presencia de Dios, dedicarse a la oración y, sobre todo, frecuentar la Iglesia.

Recordemos, sin embargo, que el esfuerzo es la única cosa que nos pertenece; el objeto mismo, es decir, la unión del intelecto y del corazón, es un don de la gracia que el Señor acuerda cuando y como quiere. El mejor ejemplo de esto es Máximo de Kapsokalyvia[7].

---

[6] Es decir, en realidad, Nicéforo del Monte Athos.

[7] San Máximo de Kapsokalyvia, monje en el Athos hacia mediados del siglo XIV , contemporáneo y amigo de Gregorio el Sinaíta. Oró durante largo tiempo a la Madre de Dios para obtener el don de la oración incesante. Un día que oraba ante el icono de la Virgen, sintió repentinamente en su corazón un calor particular, que Teófano llama la chispa de la gracia, y a partir de ese instante su oración se hizo incesante.

Hijos que hablan a su padre

No os dejéis arrastrar por métodos exteriores mientras practicáis la Oración de Jesús. Ellos pueden ser necesarios para algunos, no lo son para vosotros. Para vosotros el tiempo de esos métodos ha pasado. Debéis ya conocer, por experiencia, el lugar del corazón del que ellos hablan, no os preocupéis por lo demás. La obra de Dios es simple: es la oración, es decir, hijos que hablan a su Padre, sin ninguna sutileza. Que Dios os otorgue la sabiduría para vuestra salvación.

Para aquél que todavía no ha encontrado cómo entrar en sí mismo, los peregrinajes hacia los lugares santos constituyen una ayuda. Pero para aquél que conoce el camino de la oración interior, ellos sólo son ocasiones de disipación, pues obligan a la energía a salir de ese lugar íntimo donde ella se dedica a buscar a Dios. Es tiempo para vosotros, ahora, de aprender a permanecer más perfectamente en vosotros mismos. Abandonad todos vuestros proyectos exteriores.

El progreso en la oración no tiene fin

¿Habéis leído *la Folicalía*? Bien. No os dejéis inducir en error por los escritos de Ignacio y Calisto Xantopoulos, de Gregorio el Sinaíta o de Nicéforo. Tratad de encontrar alguien que os preste la "Vida del starets Paisij Velichkovsky". Contiene prefacios escritos por el starets Basilio para ciertos textos de la Folicalía, y dichos prefacios dan explicaciones sobre el papel de las técnicas mecánicas que acompañan la recitación de la Oración de Jesús. Os ayudarán, también a vosotros, a comprenderlo todo correctamente. Ya os he dicho que, en vuestro caso, esas técnicas no son necesarias. Ya poseéis, desde el momento en que habéis escuchado el llamado a practicar la Oración, lo que ellas deberían producir en vosotros. No saquéis en conclusión que ya habéis llegado a destino en el camino de la oración. El progreso en la oración no tiene fin. Cuando ese progreso se detiene es porque la vida se ha cortado. Que el Señor os salve y tenga piedad de vosotros, pues se puede perder la oración y contentarse con su recuerdo, tomándolo por la oración misma. ¡Dios no quiera que eso suceda jamás!

Sufrís el vagabundaje de vuestros pensamientos. Tened cuidado, pues eso es muy peligroso. El enemigo busca conduciros hacia una

trampa, a fin de mataros. Los pensamientos aparecen cuando el temor de Dios disminuye y el corazón se enfría. Ese enfriamiento es debido a diversas causas, en particular, a la suficiencia y al orgullo. Esto pertenece a vuestra naturaleza. Velad pues, y apresuraos a reencontrar el temor de Dios y el sentimiento de calor en vuestra alma.

Lectura espiritual. Cómo hacernos un plan de lecturas

En lo que concierne a la lectura, debemos conservar en el espíritu el fin principal de nuestra vida y elegir conforme a él. De allí resultará algo ordenado, coherente y, por consiguiente, eficaz. Esa solidez en el conocimiento y la convicción fortificará también nuestro carácter en su totalidad.

Lo que cuenta no son las palabras, sino nuestro amor por Dios

Si vuestro corazón toma calor con la lectura de las oraciones ordinarias y ellas os abrasan de amor por Dios, entonces manteneos en ellas.

La Oración de Jesús carece de valor si se dice mecánicamente. No es más útil, entonces, que cualquier otra oración recitada por la lengua y los labios. Recitando la Oración de Jesús, intentad daros cuenta, al mismo tiempo, de que nuestro Señor está próximo, que él permanece en vuestra alma y sabe todo lo que pasa en vosotros. Despertad en vosotros la sed de vuestra salvación y la certidumbre de que sólo nuestro Señor puede otorgárosla. Entonces, recurrid a aquél a quien veis ante vosotros en pensamiento y decidle: "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí*", o bien: "*Oh misericordioso Señor, sálvame por el medio que conoces*". No son las palabras lo que cuenta, sino vuestros sentimientos hacia el Señor.

La llama espiritual que hace arder nuestro corazón por Dios, nace del amor que sentimos hacia él. Como él es enteramente Amor, cuando toca el corazón, lo enciende e inmediatamente el corazón se abrasa de amor por él. Es esto lo que debéis buscar.

Que la Oración de Jesús esté sobre vuestra lengua, que Dios esté presente en vuestro intelecto, y que en vuestro corazón esté la sed de Dios, de la comunión con el Señor. Cuando todo esto haya llegado a

ser permanente, el Señor, viendo vuestros esfuerzos, os acordará lo que le pedís.

La chispa de Dios

¿Qué deseamos y buscamos mediante la Oración de Jesús?. Deseamos que el fuego de la gracia se encienda en nuestro corazón, y buscamos el comienzo de la oración incesante que pone de manifiesto el estado de gracia. Cuando la chispa divina cae en el corazón, la Oración de Jesús sopla sobre ella y hace brotar la llama. La oración no produce por sí misma la chispa, sino que nos ayuda a recibirla; ¿cómo lo hace? Recogiendo nuestros pensamientos y volviendo nuestra alma capaz de permanecer ante el Señor y de marchar en su presencia. Eso es lo más importante: permanecer y marchar ante Dios, llamarlo desde el fondo del corazón. Es lo que hacía Máximo de Kapsokalyvia, y todos los que buscan el fuego de la gracia deben hacer lo mismo. No deben preocuparse de palabras ni de actitudes corporales, pues Dios ve el corazón.

Os digo esto porque demasiadas personas olvidan que la oración debe brotar del corazón. Todas sus preocupaciones se dirigen a las palabras y a las posturas del cuerpo, y cuando han recitado la Oración de Jesús un cierto número de veces en su postura preferida, o con postraciones, se muestran satisfechos y contentos de sí mismos, y están inclinados a criticar a aquéllos que van a la iglesia para participar, allí, en la oración común. Algunos pasan así toda su vida, y están vacíos de la gracia.

Si alguien pregunta cómo llevar a buen término la obra de la oración, le respondería: "Tomad el hábito de marchar en presencia de Dios, recordadlo y permaneced en adoración. Para mantener ese recuerdo, elegid algunas oraciones breves de San Juan Crisóstomo[8] y repetidlas a menudo con los sentimientos y los pensamientos que corresponden. Mientras os acostumbráis a esto, el recuerdo de Dios iluminará vuestro espíritu y dará calor a vuestro corazón; y cuando hayáis alcanzado ese estado la chispa de Dios, el rayo de la gracia,

[8] Estas veinticuatro oraciones de San Juan Crisóstomo forman parte de las oraciones cotidianas que utilizan cada tarde todos los Ortodoxos, sacerdotes, monjes o laicos tienen un carácter esencialmente penitencial.

terminará por llegar a vuestro corazón. No existe medio por el que vosotros mismos impulséis la oración, eso sólo puede venir directamente de Dios. Cuando la chispa haya llegado, dedicaos solo a la Oración de Jesús y, por su intermedio, convertid esa chispa en una llama. Es el camino más directo.

Una pequeña chispa

Cuando vosotros notéis que alguien comienza a entrar más profundamente en la oración, podréis sugerirle hacer sin cesar uso de la Oración de Jesús y conservar siempre el recuerdo de Dios con temor y respeto. Lo que debemos buscar, principalmente, en la oración, es la recepción de una pequeña chispa, como la que fue otorgada a Máximo de Kapsokalyvia. Esa chispa no puede adquirirse por ningún artificio, sino que es otorgada libremente por la gracia de Dios. Para ello, es necesario un esfuerzo incansable en la oración; como dice San Macario: "Si queréis obtener la verdadera oración, continuad orando con constancia, y Dios, viendo con qué ardor la buscáis, os la dará".

Un hilo de agua que murmura

Me preguntáis qué es necesario cuando se reza la Oración de Jesús. Lo que habéis hecho está bien. Recordad cómo fue y continuad en el mismo camino. Solo os recuerdo una cosa: se debe descender con el intelecto en el corazón, y allí permanecer ante la faz del Señor omnipresente, que todo lo ve, que permanece en vosotros. La obra de la oración llega a ser firme e inquebrantable cuando un pequeño fuego comienza a arder en el corazón.

No dejéis extinguir ese fuego, y él se establecerá en vosotros de tal modo que la oración se repetirá por sí misma; habrá entonces, en vosotros, como el murmullo de un pequeño arroyo, para emplear la

expresión del starets Parteno de la Laura de Kiev[9]. Uno de los primeros Padres decía: "Cuando los ladrones se acercan a una casa para deslizarse en ella y apoderarse de lo que se encuentra allí, y oyen a alguien hablar en el interior, no se atreven a entrar. Igualmente cuando nuestros enemigos intentan penetrar en el alma y tomar posesión de ella, ellos rondan alrededor, pero no se atreven a entrar cuando escuchan sonar esta pequeña oración".

Los esfuerzos del hombre y la gracia de Dios

La Oración de Jesús contiene pocas palabras, pero esas palabras lo contienen todo. Desde los tiempos antiguos se ha reconocido que esta Oración, cuando se ha convertido en un hábito, podía reemplazar toda otra oración vocal. Aquéllos que buscan la salvación no deben ignorar este Método. Si es utilizado de la manera descrita por los santos Padres, esta oración tiene un gran poder; pero entre aquéllos que adquirieron el hábito de recitarla, no todos alcanzan a descubrir ese poder, no todos alcanzan su fruto. ¿Por qué? Porque quieren adquirir por sí mismos lo que es un don gratuito de Dios y solo puede venir de la gracia.

No tenemos necesidad de ninguna ayuda particular de Dios para comenzar la obra que consiste en recitar esta oración por la mañana, por la tarde, sentados, caminando, acostados, trabajando, descansando. Actuando siempre de esa manera, podemos habituar nuestra lengua a repetir la oración, incluso sin esfuerzo consciente. Una cierta tranquilidad de espíritu puede nacer de este hábito y también una especie de calor en el corazón. "Pero todo esto no es más que la acción y el fruto de nuestros propios esfuerzos" dice el monje Nicéforo, en la Filocalía.

Detenerse allí, satisfecho de la facilidad con que se repite, como un loro, las palabras "*Señor, ten piedad*", es imaginar que se ha

---

[9] El starets Parteno (1790—1855), monje de gran hábito, miembro de la laura de Petchersky, en Kiev, padre espiritual de un enorme círculo de monjes y laicos. Practicaba la Oración de Jesús y recomendaba su uso. Teófano lo había visitado frecuentemente mientras era estudiante de la Academia de Kiev y su camino espiritual fue profundamente marcado por él. Durante los diez últimos años de su vida, el Padre Parteno celebraba cotidianamente la Liturgia. Durante el último año, no teniendo ya fuerzas para celebrar la Liturgia, recibía -sin embargo cada día la comunión.

llegado a algo, cuando en realidad no se ha llegado a nada. Es lo que sucede cuando se adquiere el hábito de repetir esta oración maquinalmente, sin comprender lo que ella es realmente. El resultado es que uno se contenta con esos efectos naturales que la oración produce en los debutantes, sin ir más lejos. Pero aquél que ha comprendido verdaderamente la naturaleza de la oración continúa buscando; se da cuenta de que, cualquiera sea la diligencia en seguir las indicaciones de los antiguos, la verdadera recompensa de la oración se le escapará siempre; cesará entonces de esperarla de su esfuerzo personal y pondrá toda su esperanza en Dios. Desde entonces, la gracia puede actuar en él y, en un cierto momento, conocido sólo por ella, implantará la oración en su corazón. Todo, tal como lo enseñan los antiguos, permanecerá exteriormente igual, la diferencia se hallará en la fuerza interior.

Lo que es verdad de esta oración, lo es igualmente de toda otra forma de progreso espiritual. Un hombre de temperamento violento puede ser sorprendido por el deseo de superar su irritabilidad y adquirir la dulzura. Se encuentra en los libros que tratan de la ascesis instrucciones precisas sobre los medios de llevar a cabo esta transformación mediante una seria auto-disciplina. Este hombre puede leer esas instrucciones y seguirlas, ¿pero, hasta dónde llegará por sus propias fuerzas? No más allá de un silencio exterior durante sus accesos de cólera. Jamás llegará, por sí mismo, a extinguir completamente la cólera ni a establecer la dulzura en su corazón. Eso solo se puede hacer cuando la gracia invade el corazón y lo colma de dulzura.

Esto es verdad para toda cualidad espiritual. Lo que buscáis buscadlo con todas vuestras fuerzas, pero no esperéis que vuestra búsqueda y vuestros esfuerzos alcancen el fruto por ellos mismos. Poned vuestra confianza en el Señor, no atribuyéndoos nada a vosotros mismos, y él cumplirá el deseo de vuestro corazón (Salmo 36, 3-4).

Orad así: "*Lo que deseo y busco, es que tú me vivifiques mediante tu justicia*". El Señor ha dicho: "*Sin mí, nada podéis hacer*" (Juan 15, 5) y esta ley se cumple exactamente en la vida espiritual. Si alguien os pregunta:- "*¿Qué debo hacer para adquirir tal o cual virtud?* ", sólo podéis dar esta respuesta: "Volveos hacia el Señor y él os lo acordará.

No hay otro medio de encontrar lo que buscáis".

Una fuente que murmura en el corazón

Mientras os acostumbráis a orar como es debido, con oraciones escritas por otros, vuestras propias oraciones y llamados a Dios comenzarán a sonar en vosotros. No desdeñéis jamás esas aspiraciones hacia Dios que, por sí mismas, nacen en vuestra alma. Cada vez que se levanten en vosotros, haced silencio y orad con vuestras propias palabras; no creáis que haciendo así perjudicáis a la oración en sí misma. No, es precisamente entonces cuando oráis como es debido, y esta oración se eleva hacia Dios más rápidamente que cualquier otra. Por eso hay una regla que vale por todas: "Ya estéis en la iglesia o en casa si sentís que vuestra alma desea orar a su manera y no con las palabras de los otros, dejadle toda libertad..."

Estas dos formas de oración son agradables a Dios: la oración sacada de un libro, recitada con atención y acompañada por los sentimientos correspondientes, y la oración sin libro, que brota por nuestra inspiración personal. La única oración que desagrada a Dios es la que consiste en leer fórmulas, en casa o en los servicios en la Iglesia, sin poner atención al sentido de las palabras. La lengua pronuncia, o el oído escucha, mientras los pensamientos vagabundean Dios sabe dónde. No hay allí oración interior. Pero, si bien esas dos formas de oración son agradables a Dios, la oración que viene de vosotros, que no está sacada de un libro, está más cerca de lo esencial y es más fructuosa.

No basta, sin embargo, esperar que nazca el deseo de la oración. Para llegar a la oración espontánea, debemos obligarnos a orar de una cierta manera, con la Oración de Jesús, no solamente durante los servicios litúrgicos o en el tiempo reservado a la oración en la casa, sino en todo tiempo. Hombres experimentados han elegido esta sola oración, dirigida a nuestro Señor y Salvador, y han establecido reglas para su recitado, de manera que, gracias a ello, adquiramos el hábito de una oración personal y espontánea. Esas reglas son simples. Manteneos, con la inteligencia encerrada en el corazón, ante el Señor y oradle: "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí*" Haced así en vuestra casa antes de comenzar a orar, en los intervalos entre las

oraciones y al final de la oración; haced lo mismo en la iglesia, y a lo largo de todo el día, de manera de llenar así cada instante con la oración.

Al comienzo, esta oración salvadora es habitualmente objeto de un esfuerzo penoso y de un rudo trabajo. Pero si uno se dedica a ella con celo, brotará por sí misma, como una fuente que murmura en el fondo del corazón. Hay allí un bien muy grande, que vale la pena que uno se esfuerce por obtener.

Aquéllos que, después de un largo esfuerzo han tenido éxito en este camino, aconsejan un ejercicio fácil que nos permitirá llegar rápidamente al fin. Antes o después de vuestra oración cotidiana, a la tarde, la mañana o durante la jornada, consagrad un tiempo fijado a la recitación de esta sola oración. Haced esto: Sentaos, o mejor, permaneced de pie en actitud de oración, concentrad vuestra atención en el corazón con la certidumbre absoluta de que el Señor está allí y os escucha, y gritad hacia él: "*¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí!*" Si queréis, haced de vez en cuando inclinaciones del busto o postraciones. Hacedlo durante un cuarto o una media hora, según lo que os convenga. Cuanto más ardientes sean vuestros esfuerzos, más rápidamente la oración se instalará en vuestro corazón. Es mejor comenzar con ardor y no deteneros antes de haber alcanzado lo que se deseaba, es decir, que la oración haya comenzado a moverse por sí misma en el corazón. Después, sólo hay que conservarla.

El calor del corazón y la luz del espíritu, de lo que acabamos de hablar, se adquieren exactamente de la misma manera. Cuanto más la Oración de Jesús penetra en el corazón, en mayor medida éste entra en calor y más espontánea llega a ser la oración; de ese modo, el fuego de la vida espiritual es encendido en el corazón y no cesa de arder. Al mismo tiempo, la Oración de Jesús llena todo el corazón y no cesa de moverse en él. Es por esto que, aquéllos en quienes ha nacido la perfecta vida espiritual, oran casi exclusivamente con esta sola oración, que viene a reemplazar en ellos toda regla de oración.

Conservar siempre una gran humildad: sobre la necesidad de tener un guía espiritual

Esta oración es llamada Oración de Jesús porque ella se dirige al

Señor Jesús y como cualquier otra invocación de ese tipo, es verbal en cuanto a su forma exterior. Llega a ser una oración interior, y merece ese nombre, cuando se ofrece, no solamente por la boca, sino con el intelecto y el corazón, con sentimiento y atención a su contenido, y cuando, por una larga práctica se ha llegado a unir los movimientos del espíritu hasta tal punto que sólo permanecen estos últimos, mientras las palabras comienzan a desvanecerse. Toda oración breve puede alcanzar ese nivel. Se acuerda preferencia a la Oración de Jesús porque ella une el alma al Señor Jesús; y él es la única puerta hacia la comunión con Dios, que es el fin de toda oración. Jesús mismo ha dicho: "*Nadie llega al Padre, si no es a través mío*" (Juan 14, 6). Quien ha llegado a esta oración adquiere todas las riquezas de la divina Economía de la Encarnación, en la cual se encuentra nuestra salvación.

Sabiendo esto, no debéis sorprenderos de que aquéllos que desean vivamente la salvación no ahorren ningún esfuerzo por adquirir el hábito de esta oración haciendo suya su fuerza. Seguid su ejemplo.

El hábito de la Oración de Jesús se ha adquirido exteriormente cuando las palabras comienzan a venir, por sí mismas, constantemente a los labios. Se ha adquirido interiormente cuando la atención del intelecto en el corazón ha llegado, también, a ser permanente, cuando el ser todo entero permanece en presencia de Dios, cuando se experimenta una sensación de calor (cuyo grado puede variar) en el corazón, cuando se rechaza todo otro pensamiento y, sobre todo, cuando se está ligado, con un corazón humilde y contrito, a nuestro Señor y Salvador. Ese estado espiritual se adquiere por una repetición tan frecuente como sea posible de la Oración, encontrándose la atención firmemente establecida en el corazón.

Perseverando en esta atención continua se llega a unificar el intelecto, de tal modo que permanece todo entero ante el Señor. Cuando ese orden se establece en nosotros, aparece acompañado de una impresión de calor en el corazón que arroja todos los pensamientos, los comunes e inofensivos tanto como los apasionados. Cuando la llama del deseo de Dios comienza a arder sin interrupción en el corazón se experimenta un sentimiento de paz interior en el

alma, mientras que el intelecto se acerca a Dios con humildad y contrición.

Nuestros esfuerzos personales, sostenidos por la gracia de Dios, no pueden ir más lejos. Toda oración más alta que ésta es un don de la gracia. Los santos Padres han establecido, para aquéllos que alcanzaron el estado que acabo de describir, que desechen la idea de que ya no deben esperar nada más, y que no se imaginen que han llegado a la cumbre de la oración o de la perfección espiritual.

No precipitéis las invocaciones, recitadlas más bien, de una manera calma y regular, como si os dirigierais a un gran personaje del que queréis obtener un favor. No os contentéis con poner atención en las palabras, sino cuidad que el intelecto esté en el corazón, y permaneced ante el Señor en plena conciencia de su presencia, de su grandeza, de su misericordia y de su justicia.

Para evitar los errores, tomad consejo de alguien experimentado, un Padre espiritual o un confesor, un hermano que tenga las mismas disposiciones y tenedlo al corriente de todo lo que suceda en vuestra vida de oración. En cuanto a vosotros, actuad siempre con una gran humildad, y una perfecta simplicidad, sin atribuiros ningún triunfo. Sabed que el verdadero triunfo es totalmente interior, inconsciente, y se produce tan imperceptiblemente como el crecimiento del cuerpo humano. Si escucháis, pues, una voz interior deciros: "¡Allí está!", comprended que es la voz del enemigo, que os muestra un espejismo y no la realidad. Es el comienzo de una ilusión. Haced callar esa voz inmediatamente, de lo contrario resonará en vosotros como una trompeta, inflándoos de vanagloria.

No hay progreso sin sufrimiento

Es necesario comprender que el signo auténtico del esfuerzo espiritual y el precio del éxito es el sufrimiento. El que adelante sin sufrir no llevará fruto. La pena del corazón y el esfuerzo del cuerpo sacan a la luz el don del Espíritu Santo, acordado a cada creyente en el momento del santo bautismo, enterrado bajo las pasiones en razón de nuestra negligencia para cumplir los mandamientos, devuelto a la vida por el arrepentimiento, gracias a la misericordia infinita de Dios. No ceséis de hacer esfuerzos asiduos, - aunque estén acompañados de

sufrimiento -, por temor a ser condenado por vuestra esterilidad y escuchar estas palabras: "Quitadle su talento" (Mateo, 25, 28).

Toda lucha, ya sea física o espiritual, que no esté acompañada de sufrimiento, que no requiera el mayor esfuerzo, permanecerá infructífera. "El Reino de los Cielos sufre violencia y los violentos lo arrebatan" (Mateo, 11, 12).

Muchas personas han trabajado y trabajan todavía sin esfuerzo, pero, a falta de esfuerzo, no conocen la pureza y no están en comunión con el Espíritu Santo, pues se han separado de la austeridad del sufrimiento. Aquéllos que trabajan mediocremente y con negligencia, pueden aparentar grandes esfuerzos, pero no recogerán fruto pues no han asumido el sufrimiento. Según la palabra del profeta, a menos que nuestros riñones se hayan quebrado extenuados por el trabajo de los ayunos, que pasemos por una agonía de contrición, que suframos como una mujer en el parto, no llegaremos a hacer germinar el espíritu de salvación, a dar la salvación a la tierra de nuestro corazón (cf. Is. 26, 18).

d) EL RECUERDO DE DIOS

En el corazón y en la cabeza

Cuando el recuerdo de Dios vive en el corazón y mantiene allí el temor de Dios, entonces todo va bien; pero cuando ese recuerdo se debilita, o no subsiste más que en la cabeza, entonces todo va a la deriva.

Manteneos en paz y silencio

A menudo os hablé, mi querida hermana, del recuerdo de Dios, y os lo repito todavía una vez: si no trabajáis con todas vuestras fuerzas para imprimir en vuestro corazón y en vuestro pensamiento ese nombre temible, vuestro callar es vano, vana vuestra salmodia, inútiles vuestro ayuno y vuestras vigilias. En una palabra, toda la vida de una monja es inútil sin el recogimiento en Dios, que es el comienzo del silencio mantenido por amor a Dios y es también el fin. Ese nombre muy deseable es el alma de la quietud y del silencio. Su recuerdo nos

da alegría y felicidad, por él obtenemos el perdón de nuestros pecados y la abundancia de virtudes. Sólo se puede encontrar ese nombre muy glorioso en el silencio y la calma No se puede llegar a él de ninguna otra manera, ni siquiera mediante un gran sufrimiento. Es por ello que, conociendo el poder de este consejo, yo os pido insistentemente, por el amor de Dios, que estéis siempre en paz y silencio, pues esas virtudes alimentan en nosotros el recuerdo de Dios.

Una conversación secreta con el Señor

En todas partes, y siempre, Dios está con nosotros, cerca de nosotros y en nosotros. Pero nosotros no estamos siempre con él, puesto que lo olvidamos; y porque lo olvidamos nos permitimos muchas cosas que no haríamos bajo su mirada. Tomad esto a pecho, haced un hábito de vivir en ese recogimiento.

Que vuestra regla sea estar siempre con el Señor, manteniendo el intelecto en el corazón, sin dejar vagabundear vuestros pensamientos; volved a traerlos cuantas veces se extravíen, mantenedlos encerrados en el secreto de vuestro corazón, y haced vuestras delicias de esta conversación con el Señor.

Llegad a ser verdaderamente hombre

Cuanto más firmemente estéis establecidos en el recogimiento en Dios, manteniéndoos siempre ante él en vuestro corazón, más vuestros pensamientos se calmarán y menos intentarán vagabundear. El orden interior y el progreso en la oración van a la par.

De esta manera, el espíritu es restaurado en sus justos privilegios. Cuando es así restablecido, comienza una transformación activa y vital del alma, del cuerpo y de las relaciones exteriores hasta que todo esté, finalmente, completamente purificado. Entonces se llega a ser verdaderamente un hombre.

Una entrada rápida al Paraíso

Cuando os establecéis en el hombre interior por el recuerdo de Dios, Cristo Señor llega a vosotros y hace allí su morada. Las dos cosas van a la par.

He aquí un signo en el que reconoceréis que esta obra radiante ha comenzado en vosotros: sentiréis un cierto sentimiento de amor cálido hacia el Señor. Si hacéis todo lo que os ha sido indicado, ese sentimiento aparecerá cada vez más a menudo y, a su tiempo, llegará a ser continuo. Ese sentimiento es dulce y beatífico y, desde su primera manifestación, nos incita a desearlo y buscarlo, por temor a que abandone el corazón, pues en él se encuentra el Paraíso.

¿Queréis entrar lo más rápido posible en ese Paraíso? Entonces, he aquí lo que debéis hacer. Cuando oréis, no terminéis vuestra oración sin haber despertado en vosotros un sentimiento hacia Dios: adoración, devoción, acción de gracias, alabanzas, humildad y contrición, esperanza y confianza. Cuando, después de la oración, os pongáis a leer, no terminéis vuestra lectura sin haber sentido en vuestro corazón la verdad de lo que habéis leído. Esos dos sentimientos, uno inspirado por la oración, el otro por la lectura, se darán calor mutuamente; y si veláis sobre vosotros mismos, os mantendrán bajo su influencia durante toda la jornada.

Aplicaos en practicar con exactitud este doble método, y veréis lo que resultará.

El recuerdo incesante de Dios es un don de la gracia

El recuerdo de Dios es algo que Dios mismo injerta en el alma. Pero el alma debe también obligarse a perseverar. Penad, haced todo lo que podáis para llegar al recuerdo incesante de Dios. Y Dios, viendo el fervor de vuestro deseo, os dará esa memoria constante.

Postraciones frecuentes

Desde el levantarse al acostarse, marchad en el recuerdo de la omnipresencia de Dios, teniendo siempre en el espíritu que el Señor os ve y pesa cada movimiento de vuestros pensamientos y de vuestro corazón. Con ese fin, orad continuamente con la Oración de Jesús y, aproximándoos frecuentemente a los iconos, inclinaos o posternaos, según la tendencia o la demanda de vuestro corazón. Así, toda vuestra jornada estará jalonada por esas postraciones y transcurrirá en el recuerdo incesante de Dios y la recitación de la Oración de Jesús, cualquiera sea vuestra ocupación.

El pensamiento de Dios y la Oración de Jesús

Es posible reemplazar el pensamiento de Dios por la Oración de Jesús, pero ¿dónde está la necesidad, puesto que se trata de una sola y misma cosa? El pensamiento de Dios, es mantener en el espíritu, sin ningún concepto deliberadamente impuesto, alguna verdad, como la Encarnación, la muerte en la cruz, la Resurrección, la omnipresencia de Dios, etc.

La proximidad de Dios y su presencia en el corazón

"Buscad y encontraréis". Pero, ¿qué es necesario buscar?. Una comunión consciente y viva con el Señor. Esto es dado por la gracia de Dios, pero es esencial también que trabajemos en ello, que vayamos a su encuentro. ¿Cómo? Manteniendo el recuerdo de Dios, que es cercano al corazón, que está incluso presente en él. Para llegar a ese recuerdo es oportuno habituarse a repetir constantemente la Oración de Jesús: "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador*", sosteniendo en el espíritu el pensamiento de la proximidad de Dios, de su presencia en el corazón. Pero es necesario comprender también que, en sí misma, la Oración de Jesús no es más que una oración vocal exterior, la oración interior es permanecer ante Dios, gritando hacia él sin palabras.

Por ese medio, el recuerdo de Dios se establecerá en el intelecto y la presencia de Dios brillará en vuestra alma como el sol. Si exponéis al sol algún objeto frío, se calienta; del mismo modo, vuestra alma será calentada por el recuerdo de Dios, que es el sol espiritual. Veréis lo que sucederá luego.

La primera cosa a hacer es adquirir el hábito de repetir sin cesar la Oración de Jesús. Comenzad y luego repetidla sin cesar, pero mantened siempre ante los ojos el pensamiento de nuestro Señor. Todo está allí.

Abandonaos al Señor

Vuestra única preocupación debe ser adquirir el hábito de fijar vuestra atención sobre el Señor, que está presente en todas partes y todo lo ve, que desea nuestra salvación y está listo para ayudarnos.

Este hábito os impedirá entristeceros, ya sea vuestra pena interior o exterior; pues ella colma al alma de un sentimiento de felicidad perfecta, que no deja lugar a ningún sentimiento de falta o necesidad. Ella hace que nos pongamos nosotros mismos, y todo lo que poseemos, con confianza, en las manos del Señor, y hace nacer en nosotros la certidumbre de su protección y su asistencia continuas.

Los peligros del olvido

Orar no significa solamente pronunciarla oración. Conservar el espíritu y el corazón dirigidos hacia Dios, y centrados en él, es ya una oración, cualquiera sea la posición que uno adopte. Practicar una regla de oración es una cosa, el estado de oración es otra diferente. El medio de llegar a él es adquirir el hábito del recuerdo constante de Dios, de la muerte y del juicio que le seguirá. Habituaos a esto y todo irá bien. Cada paso que deis estará interiormente consagrado a Dios. Debéis conduciros según sus mandamientos, entonces sabréis qué son los mandamientos. Es posible aplicar esos mandamientos a cada acontecimiento, consagrando interiormente todas vuestras actividades a Dios; así vuestra vida le estará dedicada. ¿Se necesita algo más? Nada. Ya veis qué simple es.

¿Tenéis preocupación por vuestra salvación? Cuando tenéis ese celo, el Señor se manifiesta por una preocupación ferviente por ella. Es necesario, absolutamente, evitar la tibieza. La tibieza comienza por el olvido. Se olvidan primero los dones de Dios, luego Dios mismo y el recuerdo de la muerte; en una palabra, todo el dominio espiritual se cierra para nosotros. Esto proviene del enemigo, y es la dispersión de los pensamientos causada por las preocupaciones profesionales o los contactos sociales demasiado numerosos. Cuando todo se ha olvidado, el corazón se enfría y pierde su sensibilidad hacia las cosas espirituales, caemos en un estado de indiferencia, de negligencia y despreocupación. Como consecuencia de ello las ocupaciones espirituales son dejadas para más tarde, luego enteramente abandonadas. Luego, comenzamos a vivir nuestra manera, en la despreocupación y la negligencia, en el olvido de Dios, no buscando más que nuestra satisfacción personal. Incluso si no vivimos nada verdaderamente desordenado, no buscamos tampoco nada divino.

Si no queréis caer en ese precipicio, poned atención en el primer paso, es decir en el olvido. Permaneced, pues, constantemente en el recogimiento en Dios, en el recuerdo de Dios y de las cosas divinas. Así conservaréis vuestra sensibilidad para esas cosas y, juntos, recuerdo y sensibilidad os inflamarán de celo. Y allí estará verdaderamente la vida.

3. LOS FRUTOS DE LA ORACIÓN

a) LA ATENCIÓN Y EL TEMOR DE DIOS

Las primicias de la oración: atención y cálida ternura del corazón[1]

Toda regla de oración, fielmente observada, produce como primicias la atención y. una cálida ternura del corazón[2]; pero esos sentimientos nacen muy especialmente de la Oración de Jesús, que está en un nivel más elevado que la salmodia y las otras formas de oración. La atención da nacimiento a la cálida ternura del corazón, y ésta, a su vez, aumenta la atención. Juntas ganan en poder, se sostienen mutuamente. Dan profundidad a la oración, estimulan poco a poco el corazón, alejan la distracción y los pensamientos alocados; otorgan a la oración su pureza. La verdadera oración es un don de Dios; del mismo modo lo son también la atención y la cálida ternura del corazón.

La oración del corazón no llega jamás antes de tiempo

Debéis saber que la atención no debe abandonar jamás el corazón. La actividad del corazón, sin embargo, es algunas veces únicamente mental, cumplida por el intelecto, en tanto que otras, ella no es solamente en el corazón, sino del corazón; en otros términos, es realizada con un sentimiento de calor. Esto no se aplica sólo a los eremitas, sino a todos los cristianos, a todos aquellos que se colocan ante Dios en toda pureza de corazón y obran bajo su mirada. Si vuestro espíritu se agota por decir las palabras de la oración, entonces orad sin palabras, posternándoos interiormente desde el fondo de vuestro corazón ante el Señor y dándoos a él. Esta es la verdadera oración. Las palabras son solamente la expresión de la oración, tiene siempre menos valor a los ojos de Dios que la oración en sí misma.

La oración del corazón no llega jamás antes de tiempo. Cuando ella llega, Dios comienza a trabajar dentro nuestro; a medida que ella se establece más firmemente en nosotros, ese trabajo de Dios alcanza,

[1] Este primer texto es de autoría del Obispo Ignacio.

[2] *Oumilenié:* ver Introducción.

poco a poco, su plenitud. Es necesario buscar la gracia de esta oración sin escatimar esfuerzo, y Dios, que ve nuestro trabajo, acordará lo que anhelamos. La oración auténtica no puede ser fruto de esfuerzos humanos; es un don de Dios. Buscad y encontraréis.

No habéis perdido nada orando sin utilizar técnicas artificiales para injertar la oración en vuestro corazón, pues esas técnicas no son de ningún modo indispensables. Lo que importa, no es la posición del cuerpo, sino la disposición interior. Nuestra preocupación debe ser la de permanecer atentos en nuestro corazón, mirar hacia Dios e implorarle.

No he encontrado nunca nadie que otorgara importancia a las técnicas respiratorias. Ni el Obispo Ignacio, ni el Padre Macario de Optino[3] las aprueban.

Frutos naturales y frutos de la gracia

Nuestra tarea es el arte de la Oración de Jesús. Debemos esforzarnos por cumplirla con toda simplicidad, con un corazón atento, manteniendo siempre el recuerdo de Dios. Esto lleva por sí mismo sus propios frutos: el recogimiento del intelecto, la devoción y el temor de Dios, el recuerdo de la muerte, el apaciguamiento de los pensamientos y un cierto calor del corazón. Esos son los frutos naturales de la oración del corazón y no el fruto de la gracia. Es necesario tener esto en el espíritu, de lo contrario se fanfarronea ante sí y ante los demás, y se cae en el orgullo.

Nuestra oración sólo adquiere verdadero valor cuando la gracia interviene. Mientras no recojamos los frutos naturales de la oración, lo que estamos haciendo carece de valor, tanto en sí como según el juicio de Dios. Pues la llegada a nosotros de la gracia prueba que Dios nos ha mirado en su misericordia.

Yo no puedo deciros cómo se manifestará esta acción de la gracia, pero lo cierto es que la gracia no puede venir antes de que

---

[3] El Padre Macario (1788-1860) era starets en la eremita de Optino en Rusia. Muy instruido, gran conocedor en materia patrística, estaba en contacto estrecho con todo el movimiento intelectual de su tiempo y ejerció una influencia sobre numerosos escritores rusos tales como Gogol, Komiskov y Dostoievsky.

hayan aparecido los frutos naturales de la oración.

Los frutos naturales son accesibles a todos

El fruto natural de la oración es la concentración de la atención en el corazón, acompañada por un sentimiento de calor. Es un efecto natural. Cada uno puede realizarlo; y todos, no solamente los monjes, sino también los laicos pueden llegar a ello.

Esta actividad es simple y no tiene nada de superior. La Oración de Jesús no es milagrosa en sí misma. Como cualquier otra oración breve, es vocal y, en consecuencia, exterior. Puede, sin embargo, llegar a ser la oración del intelecto en el corazón de una manera totalmente natural. En lo referente a lo que debe venir por la gracia, por otra parte, sólo es posible esperarlo; ninguna técnica puede obtenerlo por la fuerza.

Si se desea llegar a la oración verdaderamente contemplativa, se debe comenzar por purificarse de todas las pasiones. Pero aquí, sólo se trata de la oración simple, aunque ella pueda conducir a una oración más elevada.

Si se quiere tener éxito en la oración, lo primero que se debe hacer es dejar todo lo demás de lado, de modo que el corazón esté completamente libre de toda distracción. Nada debe imponerse al pensamiento: ni rostro, ni actividad, ni objeto. En el momento de la oración, todo debe ser descartado. Mantened bien esta regla, no será jamás necesario renunciar a esta oración, que se puede decir a todo momento. Ni bien estéis libres, volved a ella inmediatamente.

Durante los oficios litúrgicos, es necesario prestar atención al oficio, pero si se lo dice o canta de manera indistinta, remitíos a la Oración de Jesús.

El peligro de las distracciones

Os habéis acordado un pequeño favor, os habéis permitido una pequeña distracción y no habéis velado bastante de cerca sobre vuestros ojos, vuestra lengua y vuestros pensamientos. También el calor os ha abandonado y os ha dejado vacíos. Eso es malo.

Apresuraos a restablecer el orden interior, o a recibirlo de nuevo en respuesta a vuestras oraciones. Encerraos y no hagáis más que orar y leer lo relativo a la oración, hasta que vuestra atención se una a Dios en vuestro corazón y se restablezca en él un espíritu de contrición y una cálida ternura. Ese espíritu os mostrará claramente si estáis en el buen camino o si os habéis desviado. Parecéis considerar la atención como una austeridad excesiva, mientras que ella es, en realidad, la raíz de toda nuestra vida espiritual. Es por eso que el enemigo se dedica particularmente a atacarla, y se sirve de todos los medios para apilar imágenes seductoras ante los ojos del alma y despertar el pensamiento de distracciones y frecuentaciones agradables.

Sufrimiento del corazón

Es bueno tener siempre sobre los labios la Oración de Jesús o alguna otra oración breve. Solamente, tened cuidado de que vuestra atención esté en el corazón y no en la cabeza, y mantened esto no sólo cuando estéis en oración sino igualmente en todo otro tiempo. Esforzaos por adquirir una especie de sufrimiento del corazón. Con un esfuerzo perseverante lo lograréis muy rápido. No hay en ello nada de particular, pues la aparición de este sufrimiento es un efecto natural. Os ayudará a recogeros mejor. Pero lo principal es que el Señor, viendo vuestros esfuerzos, os acordará su ayuda y su gracia en la oración. Un orden diferente se establecerá entonces en vuestro corazón.

La restauración interior comienza

Continuad practicando esta regla, y poco a poco vuestros pensamientos se calmarán, mientras que la debilidad que habéis constatado en vosotros curará. Si perseveráis en este camino, un sufrimiento aparecerá en vuestro corazón, y este sufrimiento hará que vuestros pensamientos se liguen sólo a Dios; así su vagabundaje se detendrá. A partir de allí, si Dios os lo otorga, la restauración en todo vuestro ser interior habrá comenzado y no cesaréis ya de marchar en presencia de Dios.

La seducción de delicias espirituales

Decís que teméis la seducción de delicias espirituales. Pero ¡no se trata seguramente de caer en esta ilusión! No es porque ella es dulce que se practica la oración, sino porque es nuestro deber servir a Dios de esta manera, aunque la dulzura vaya siempre a la par con un servicio auténtico. En la oración, lo más importante es permanecer en presencia de Dios, en adoración y temor, con el intelecto encerrado en el corazón; tal es el medio de aplacar y dispersar todos los pensamientos alocados y reemplazarlos por la contrición.

Esos sentimientos de temor y arrepentimiento en presencia de Dios, ese corazón quebrado y contrito, son los rasgos principales de la verdadera oración interior que nos permite juzgar si nuestra oración está bien hecha o no. Si esos sentimientos están presentes, es que la oración está en orden, si está ausente, la oración no va por el buen camino y debe ser reconducida a su verdadera naturaleza. Si esos sentimientos de contrición y de tristeza faltan, la dulzura y el calor espirituales producirán en nosotros el amor propio; el orgullo espiritual que conduce a perniciosas ilusiones. Entonces, las delicias y el calor espiritual se desvanecerán, dejando sólo su recuerdo, y el alma continuará imaginándose que todavía goza de ellas. Temed esto y velad, para encender en vuestro corazón, cada vez más vivos, el temor de Dios, el sentimiento de vuestra nada y una humilde contrición, marchando sin cesar en presencia de Dios. Eso es lo esencial.

La sobriedad del intelecto y el calor del corazón

Conservad la sobriedad del intelecto y el calor del corazón cumpliendo vuestra regla con celo. Si sentís disminuir el calor, apresuraos a reanimarlo en vosotros, convencidos de que su desaparición prueba que os estáis alejando de Dios en gran medida. El temor de Dios conserva y vivifica el calor interior, pero la humildad es igualmente necesaria, junto con la paciencia, la fidelidad a las reglas y, por encima de todo, la sobriedad. Velad atentamente sobre vosotros mismos, por amor a Dios. Despertaos si estáis adormilados. Sacudíos de todas las formas posibles, a fin de no volver a dormiros.

La sobriedad y el discernimiento

Los combatientes de Cristo deben montar una guardia atenta sobre dos puntos en particular: la sobriedad y el discernimiento La primera se dirige hacia el interior y la segunda hacia el exterior. Por la sobriedad, velamos sobre los movimientos que parten del mismo corazón; por el discernimiento, vemos venir los movimientos que podría nacer allí bajo el impulso de influencias exteriores.

La regla de la sobriedad es la siguiente: después que cada pensamiento ha sido arrojado del alma por el recuerdo de la presencia de Dios, es necesario colocarse a la puerta del corazón y vigilar atentamente todo lo que entra allí y todo lo que sale. No os dejéis arrastrar por la emoción o por el deseo, pues todo mal viene de allí.

Sed sobrios y vigilantes

Ser sobrio significa no dejar que el corazón se ligue a cualquier otra cosa, sino a Dios. Toda otra ligazón embriaga el alma, que se entrega, entonces, a cosas totalmente extrañas. Ser vigilante quiere decir que se vela con preocupación, por temor a que algo malo surja en el corazón.

La humildad y el calor del corazón

¿Habéis logrado preservar en vosotros el calor espiritual? Es necesario. El fundamento de este calor es la humildad. Cada vez que la humildad decrece, el frío penetra. Cuando uno comienza a darse importancia, el Señor se aleja y, abandonada a sí misma, el alma se enfría. Es necesario no contentarse con repetir solamente con la boca que no somos nada, es necesario sentir la propia nada desde el fondo del corazón. Entonces, el Señor estará siempre allí, el que crea y ha creado todas las cosas de la nada. El Señor calentará vuestra alma, pero a condición de que hayáis cumplido vuestra parte. ¿Cuál es esta contribución? : la humildad y la atención, y una sumisión total a Dios en las profundidades de vuestro corazón. Esos sentimientos deben mantenerse incesantemente en vosotros, ya sea que hagáis o digáis cualquier cosa, que estéis sentados o en movimiento, en casa o en la iglesia.

Que el Señor os otorgue la sabiduría. Leed los escritos de los santos, reflexionad sobre ellos, y absorbed todo lo que es útil a vuestra alma y a vuestra vida.

La lectura espiritual El temor de Dios

¿Tenéis un libro? Leedlo, reflexionad en lo que os enseña y aplicaos sus enseñanzas. Esta aplicación, por sí misma, es el fin y el fruto de la lectura. Si leéis sin aplicar a vosotros mismos lo que leéis, no obtendréis nada bueno, y os arriesgaréis incluso a perjudicaros. Las teorías se acumularán en vuestra cabeza y llegaréis a criticar a los demás en lugar de mejorar vuestra propia vida. Tened oídos y escuchad.

Si tenéis ya la *Folicalía*, buscad los escritos de Hesiquio y leed lo que él dice acerca de la sobriedad. Explica exactamente lo que es necesario hacer para controlar y ordenar los pensamientos. Leed atentamente, haced penetrar esas palabras en vuestro corazón y luego obrad como él lo aconseja.

Debéis siempre guardar firmemente en vosotros el temor de Dios. El es la raíz del conocimiento espiritual y de toda obra buena. Cuando el temor de Dios gobierna el alma todo va bien, tanto en el interior como en el exterior. Esforzaos por encender en vosotros ese sentimiento de temor cada mañana antes de iniciar cualquier otra cosa. Luego continuará actuando por sí mismo, como un reloj al que se le ha dado cuerda.

El fruto principal de la oración

El fruto principal de la oración no es el calor y la dulzura, sino el temor de Dios y la contrición.

La raíz del orden interior

La raíz de un buen orden interior, es el temor de Dios. Mantened constantemente en vosotros ese temor y él os hará firmes, impedirá a vuestros miembros debilitarse tanto como a vuestro pensamiento, os dará un corazón vigilante y un espíritu sobrio y no permitirá ni a la torpeza invadir vuestro cuerpo ni a la confusión introducirse en

vuestros pensamientos. Pero es necesario, siempre, recordar que todo éxito en la vida espiritual es fruto de la gracia de Dios. La vida espiritual toda entera viene de su muy Santo Espíritu. Nosotros tenemos nuestro propio espíritu, pero carece de poder. Sólo comienza a adquirir un poco de fuerza cuando es invadido por el Espíritu de Dios.

Éxtasis

Lo que debéis buscar en la oración, es establecer en vuestro corazón un sentimiento apacible, pero constante y cálido, respecto a Dios; no esperéis ni el éxtasis ni algún estado extraordinario. Pero si Dios os hace experimentar alguna cosa de ese tipo en la oración, dadle gracias y no imaginéis que eso os es debido, ni lamentéis su desaparición, como si se tratara de una gran pérdida. Por el contrario, descended de esas alturas hacia la humildad y la sobriedad de sentimientos hacia el Señor.

b) LA GRACIA DE DIOS Y EL ESFUERZO DEL HOMBRE

El llamado de la gracia y la libre respuesta del hombre

El primer llamado de la gracia, su primera venida, abren ante nuestros ojos el reino espiritual y nos dan la visión de otro mundo, lo queramos o no. Sin embargo, a continuación, esta visión, al igual que el poder de permanecer constantemente en el interior del corazón, es remitida a la libre elección del hombre, y nos es necesario trabajar para alcanzarlo.

Nada se obtiene sin esfuerzo

Que el Señor os otorgue un ardiente deseo de permanecer interiormente en su presencia. Buscad y encontraréis. Buscad a Dios: es la regla inmutable de todo adelanto espiritual. Nada se obtiene sin esfuerzo. La ayuda de Dios está siempre lista y siempre cercana, .pero no es otorgada más que aquellos que buscan y trabajan, a aquellos que, después de haber puesto en acción todas sus fuerzas, gritan hacia Dios con todo su corazón: "*¡Señor, ayúdanos!*" Durante todo el tiempo que conserváis aunque sea una ligera esperanza de llegar a algo por

vuestros propios medios, el Señor se cuida bien de intervenir Es como si él dijera: "¿Esperas triunfar por ti mismo? Muy bien, intenta. Intenta siempre, y no llegarás a nada". Que el Señor os otorgue un espíritu contrito, un corazón humilde y respetuoso.

El árbol de la vida

La disposición fundamental del penitente debe ser esta: "De la manera que tú quieras. Señor, sálvame. Por mi parte, quiero trabajar sin hipocresía, lealmente y sin desviarme, con una conciencia pura, haciendo todo lo que entiendo, todo lo que está en mi poder". Quien sienta realmente esto en su corazón, es agradable al Señor, que viene a reinar sobre él como un rey. Es Dios quien lo instruye, es Dios quién ora en él, es Dios quien opera en él el querer y el hacer, es Dios quien pone en él el fruto, es Dios quien lo gobierna. Ese estado es la semilla y el corazón del celeste árbol de la vida plantado en él.

Dependencia respecto de la gracia

La primera semilla de la vida nueva nace de la unión de !a gracia y de la libertad. Su crecimiento y su maduración provienen del desarrollo de los mismos elementos. Cuando el penitente hace el voto de vivir en adelante según la voluntad de Dios, para su gloria, debe decir: "*Sólo tú puedes confirmar y fortificar mi resolución*". Y desde entonces, debe colocarse a cada instante en las manos de Dios, repitiendo esta oración: "*Cumple tú mismo en mí lo que plazca a tu voluntad*". De este modo, ya se trate de movimientos interiores o de actos exteriores, será siempre Dios quien actuará en él y lo hará vivir según su divino buen placer.

Pero cuando el hombre espera realizar cualquier cosa por sí mismo, en virtud de su propio poder, entonces, inmediatamente, la verdadera vida espiritual, animada por la gracia divina, se extingue en él. En ese estado, a pesar de los más grandes esfuerzos, ningún fruto espiritual puede llegar a la madurez.

Una serenidad perfecta

La perfecta serenidad del espíritu es un don de Dios, pero ella no es otorgada sin un esfuerzo considerable por nuestra parte. No

llegaréis jamás a nada por vuestro esfuerzo únicamente; pero Dios no os otorgará jamás nada si no trabajáis con todas vuestras fuerzas. Esta ley no conoce excepción.

La unión de la gracia y de la libertad

San Macario de Egipto dijo (Primer Tratado sobre la Guarda del Corazón, cap. 12) que la gracia que es otorgada al hombre "*no liga su voluntad por fuerza de la necesidad, ni le hace, de buen o mal grado, inmutablemente bueno. Por el contrario, el poder de Dios, viviendo en el hombre, se inclina ante su libre voluntad a fin de que se revele si la voluntad del hombre está o no de acuerdo con la gracia*". A partir de allí comienza la unión de la gracia y de la libertad. Al comienzo, la gracia permanece fuera y actúa desde afuera. Luego, ella penetra en el interior y comienza a tomar posesión de algunas partes del espíritu; pero ella sólo lo hace cuando el hombre, de buen grado le abre la puerta, abre la puerta para recibirla. La gracia está siempre lista para venir en ayuda del hombre que la desea. Por sí mismo, el hombre no puede hacer el bien, ni hacerlo reinar en él, pero puede desearlo y esforzarse por alcanzarlo. A causa de ese deseo, la gracia consolida en él lo que es bueno, aquello hacia lo que tiende. Y esto continúa así hasta que el hombre adquiere finalmente el dominio de sí mismo y llega a ser capaz de cumplir con lo que es bueno y agradable a Dios.

Pobre, indigno, ciego y desnudo

Es necesario no tener miedo de la ilusión. Sólo se arriesgan a convertirse en su presa aquellos que se abandonan a la vanidad y que, cuando sienten un pequeño calor en el corazón, se imaginan haber alcanzado la cumbre de la perfección. En realidad, ese calor no es más que un comienzo, y no es forzosamente estable. Ese calor y esa paz del corazón pueden ser algo natural, el fruto de la concentración y de la atención. Necesitamos trabajar mucho y durante mucho tiempo, esperar pacientemente hasta que aquello que es natural sea finalmente reemplazado por lo que constituye un don de la gracia. Es mejor no pensar jamás que se ha logrado cualquier cosa, sino siempre considerarse pobre, indigno, ciego y desnudo.

Cooperadores de Dios

El Señor ve vuestras necesidades y vuestros esfuerzos y os tenderá una mano segura; os fortificará y hará de vosotros soldados bien armados y listos para la batalla. Ningún apoyo es mejor que el suyo. El mayor peligro es creer que se puede encontrar en sí mismo ese apoyo; entonces se pierde todo. El mal dominará el alma nuevamente, eclipsando la luz que temblaba todavía en ella, aunque débilmente, y extinguiendo la pequeña llama que apenas ardía. El alma debe comprender hasta qué punto carece de fuerzas por sí sola. No esperando nada de vosotros mismos, posternaos ante Dios y, en vuestro corazón, reconoced que no sois nada. Entonces la gracia todopoderosa creará todas las cosas de esa nada. Aquél que, con una humildad perfecta, se coloca entre las manos del Dios de misericordia, atrae hacia él al Señor, y llega a ser fuerte con su fuerza.

Aunque esperando todo de Dios y nada de nosotros mismos, debemos sin embargo obligarnos a actuar, a desplegar toda nuestra fuerza, para crear en nosotros alguna cosa a la que Dios pueda venir en ayuda y a la que la fuerza divina pueda finalmente penetrar. La gracia está ya presente en nosotros, pero ella no actuará hasta que el hombre no lo haya hecho por sí mismo, llenando con su poder su debilidad. Haced pues, a Dios, firme y humildemente, el sacrificio de vuestra voluntad, y luego actuad sin la menor hesitación y no a medias.

El espíritu de la gracia y el espíritu farisaico

Cuando emprendáis un esfuerzo particular, no concentréis sobre él toda vuestra atención y todo vuestro corazón, sino consideradlo como secundario. Abandonándoos enteramente a Dios, abríos a su gracia, y manteneos listos para recibirla como un vaso vacío. Quien encuentra la gracia, la encuentra por la fe y el celo, dice Gregorio el Sinaíta, y no por el celo solamente. En tanto que dejemos de remitirnos a Dios dejaremos de atraer la gracia divina, y nuestro esfuerzo construirá en nosotros, no un espíritu movido por la gracia de Dios, sino el espíritu de un fariseo. Esa gracia es el alma del combate. Nuestros esfuerzos son bien llevados mientras preservamos en nosotros la humildad, la contrición, el temor de Dios y la devoción; y todo eso en la medida en que comprendemos cuánto necesitamos su

ayuda. Estar satisfechos de nosotros mismos y contentos con nuestros esfuerzos, es signo de que nuestra obra no se realiza como es necesario o bien de que nos falta sabiduría.

La verdadera vida cristiana es la vida de la gracia

La vida es la fuerza para actuar. La vida espiritual es la fuerza para actuar espiritualmente, de acuerdo con la voluntad de Dios. El hombre ha perdido esta fuerza, y hasta que ella no le sea devuelta, le es imposible vivir espiritualmente por más que lo desee. He aquí por qué el don de la gracia es esencial para que el creyente pueda llevar una vida cristiana auténtica. La verdadera vida cristiana es la vida de la gracia. Un hombre puede tomar buenas resoluciones pero, para ponerlas en práctica, es necesario que la gracia se una a su espíritu. Cuando se realiza esta unión, la fuerza moral que, hasta ese momento, sólo se manifestaba temporariamente bajo el efecto de un entusiasmo de debutante, se imprime en el espíritu y permanece allí sin cesar. Esta restauración de la fuerza moral del espíritu es efectuada por la acción regeneradora del bautismo, en el cual el hombre recibe su justificación y la fuerza para actuar "según Dios, en la justicia y la santidad" (Ef. 4, 24).

Las verdades escritas por el dedo de Dios

Me escribís que a veces, durante la oración, la solución de algunos problemas de la vida espiritual que os preocupan aparece por sí misma, brotando de una fuente desconocida. Esto es bueno. Es la manera verdaderamente cristiana de ser enseñado por Dios. La promesa: "Y todos ellos serán enseñados por Dios" (Juan 6, 45), se cumple. Verdaderamente, está bien así. Las verdades están inscriptas en el corazón por el dedo de Dios, y ellas permanecen allí firmes e indelebles. No desdeñéis esas verdades que Dios inscribe en vuestro corazón....

Purificando la fuente

Para purificar y curar al hombre, la gracia divina comienza, en primer lugar, por consagrar a Dios la fuente de todas las actividades humanas. En otros términos, la gracia orienta hacia Dios la conciencia

y la voluntad libre del hombre, sirviéndose de ellas como punto de partida, para curar poco a poco, por su acción, todas las potencias del hombre. Habiendo sido curada y santificada la fuente, todas las facultades que de ella dependen se purifican progresivamente.

Progreso en la vida de la gracia

He aquí un resumen de las prácticas que pueden ayudar a afirmar las potencias del alma y del cuerpo en el bien, y que permiten brillar con un resplandor cada vez más vivo, en el espíritu, a la vida de la gracia.

Según la medida del celo y de los esfuerzos que el hombre realice dándose a Dios, la gracia entrará y penetrará en él cada vez más profundamente con su poder, santificándolo y haciéndolo suyo. Pero todo esto no puede, ni debe, detenerse allí. Todavía no se trata más que de una semilla, de un punto de partida. Esta luz de vida debe ir más lejos e impregnar toda la sustancia del alma y del cuerpo, santificándolas, haciéndolas suyas y desarraigando las pasiones extrañas y contra natura que nos dominan actualmente, volviendo a traer el alma y el cuerpo a su estado puro y natural. La luz no debe permanecer encerrada en sí misma, sino expandirse en nuestro ser entero con todo su poder.

Pero, puesto que todas esas potencias están infectadas por las pasiones extrañas a la naturaleza, el espíritu puro de la gracia, llegando al corazón, no puede penetrarlas directa e inmediatamente, pues esa impureza le cierra la entrada. Es por ello que debemos establecer una especie de canal entre el espíritu de la gracia que vive en nosotros y nuestras propias potencias, para que él pueda penetrar en ellas y curarlas, como los apósitos desinfectan las llagas sobre las que son aplicados.

Es evidente que, para ser eficaces, los medios que constituyen este canal deben, por una parte, poseer los caracteres y las cualidades que denotan un origen divino y celeste y, por la otra, estar perfectamente adaptadas a nuestras potencias, a su orden natural y a su destino. Sin esto, no podrían cumplir eficazmente su rol de canal, y nuestras potencias no podrían recibir la cura. Tales deben ser, por consiguiente, el origen y las cualidades propias de esos medios de

curación. En lo que concierne a su forma exterior, sólo pueden ser actividades, ejercicios, trabajos, pues son aplicados a las potencias y facultades humanas cuya cualidad distintiva es el actuar.

He aquí, pues, cuáles son los ejercicios y las actividades que deben servir como medios para curar nuestras potencias y devolverles su pureza perdida y su primitiva integridad: son los ayunos, el trabajo, las vigilias, la soledad, la huida del mundo, el dominio de los sentidos, la lectura de las Escrituras y de los Santos Padres, la participación en los servicios de la Iglesia, la confesión y la comunión frecuentes.

Los dos movimientos de la voluntad libre

Cuando estamos inspirados por la gracia es imposible no tener conciencia de ello, pero es posible no otorgarle suficiente atención. Y así, después de haber vivido durante un tiempo en ese estado, volvemos a la rutina habitual del alma y el cuerpo. La introducción de la gracia en la vida de un pecador no determina su conversión, no hace más que comenzarla; falta trabajar sobre sí mismo, y ese trabajo es arduo. Sin embargo, todo lo que se refiere a ese trabajo puede realizarse por dos movimientos de la voluntad libre. El primero consiste en separarse del mundo exterior para entrar en sí mismo y el segundo en volverse hacia Dios. Por el primer movimiento el hombre reconquista el poder sobre sí mismo que había perdido y, por el segundo, se ofrece a sí mismo a Dios en holocausto voluntario. Por el primero se decide a separarse del pecado y por el segundo se acerca a Dios y emite el voto de pertenecer sólo a él todos los días de su vida.

La gracia de Dios separa al hombre en dos

La gracia de Dios, manifestándose al hombre en su primer despertar espiritual y visitándolo luego durante todo el tiempo de su conversión, lo separa en dos. Le hace tomar conciencia de la existencia de una dualidad en sí mismo y le enseña a distinguir entre lo que está contra su naturaleza y lo que debería serle natural. De ese modo le inspira la voluntad de rechazar todo lo que está contra su naturaleza, de modo que su verdadero ser, creado a la imagen de Dios, salga a la luz. Pero, evidentemente, semejante decisión no es más que el comienzo de la empresa. Ya que es sólo de intención y de voluntad

que el hombre abandona aquello que, en él, es contra su naturaleza, que él lo rechaza deseando reencontrar su naturaleza inicial. De hecho, toda su estructura interior permanece tal como era anteriormente, es decir, saturada de pecado; las pasiones dominan a su alma y a todas sus facultades, a su cuerpo y a todas sus funciones igual que antes, con una diferencia sin embargo: anteriormente él elegía y abrazaba todo eso con ardor y placer, al presente lo odia, lo arroja a los pies y lo rechaza. Aquél que ha llegado a ese estado sale de sí mismo como de un cadáver en descomposición. Ve en qué medida, a pesar suyo, el olor infecto de las pasiones se exhala desde las diferentes partes de su ser, y llega a sentir ese hedor con tanto realismo que su espíritu resulta sofocado.

La verdadera vida de la gracia no está, por consiguiente, en el hombre, más que como una semilla y como una chispa; pero semilla sembrada en la mala hierba y chispa recubierta sin cesar por las cenizas. No es todavía más que una pequeña luz que brilla débilmente en la más espesa bruma. Por su voluntad y por su conciencia el hombre se ha ligado a Dios, y Dios ha aceptado esta ofrenda y se ha unido a él en ese lugar de percepción de sí, de libre elección, en el interior de sí mismo, que San Antonio de Egipto[4] y San Macario el Grande llaman espíritu. Y ése es el único lugar en él que es santo, agradable a Dios y salvado.

Todas, las otras partes de su ser son todavía prisioneras, no quieren ni pueden obedecer a las exigencias de la vida nueva; el intelecto no sabe todavía pensar de esa manera nueva, sino que continúa pensando como anteriormente; la voluntad no sabe todavía desear correctamente, desea como siempre lo ha hecho; el corazón no siente de la manera nueva, sino como anteriormente. Lo mismo sucede con el cuerpo y todas sus funciones. El hombre es, por consiguiente, todavía enteramente impuro, salvo en ese punto único que constituye en él el poder consciente de elegir libremente, en su interior, y que llamamos el espíritu.

---

[4] San Antonio de Egipto (251 — 356), el padre del monaquismo cristiano, vivió la mayor parte de su vida como eremita. Es el primero y el más célebre de los starets, y llegó a ser (según la expresión de su biógrafo, .San Atanasio de Alejandría), un médico para todo el Egipto. No tenía instrucción y no fue ordenado sacerdote. Hemos conservado un pequeño número de sus cartas.

Dios, que es la pureza misma, sólo entra en comunicación con esta parte única, mientras todas las otras, todavía impuras le son extrañas y permanecen fuera de esta comunión. Dios está siempre listo para unirse al hombre todo entero, pero no lo hace porque el hombre es impuro. Tan pronto el hombre está enteramente purificado, Dios le hace sentir que lo habita íntegramente.

La acción de la gracia lo abraza todo

Ante el nacimiento de la vida interior, ante la manifestación sensible de la acción de la gracia y de la unión con Dios, es frecuente que el hombre actúe todavía por su propia iniciativa, en tanto que sus fuerzas se lo permiten. Pero cuando está agotado por el fracaso de sus esfuerzos, renuncia finalmente a su propia actividad y se abandona con todo su corazón a la acción todopoderosa de la gracia. Entonces el Señor lo visita en su misericordia y enciende la llama de la vida espiritual; aprende por su propia experiencia que no son sus esfuerzos los que realizaron en él esta gran transformación; por otra parte, las retiradas más o menos frecuentes de la gracia le enseñan que el mantenimiento de esa llama de vida no depende ya de él.

La aparición frecuente de buenos pensamientos y de buenas inspiraciones, su invasión por el espíritu de oración, que viene no se sabe de dónde ni cómo, todo esto lo convence, por experiencia, de que todo ese bien no es posible para, él más que por la acción de la gracia divina, siempre presente por la misericordia de Dios, que salva a todos aquéllos que buscan la salvación. El se da al Señor, y solo el Señor actúa en él. La experiencia le muestra que no tiene éxito más que cuando se entrega enteramente a Dios. Entonces, ya no vuelve hacia atrás, sino preserva esa gracia por todos los medios posibles.

Los amantes de teorías están muy preocupados por la cuestión de las relaciones entre la gracia y la libertad. Para cualquiera que posea en sí la gracia, la cuestión está resuelta por la experiencia práctica. Aquél que lleva la gracia en su corazón, se abandona íntegramente a la acción de la gracia y es la gracia la que actúa por él. Esta verdad es más evidente para él que cualquier verdad matemática y que cualquier otra experiencia de la vida exterior, porque ha cesado de vivir en la superficie de sí mismo y está enteramente concentrado en el interior.

No hay más que una sola preocupación: ser siempre fiel a la gracia que está en él. La infidelidad ofende a la gracia, hace que ella se aleje o reduzca su acción. El hombre testimonia su fidelidad a la gracia —o al Señor— no permitiéndose nada, ya sea pensamiento, sentimiento, acción o palabra, que sea contraria a la voluntad del Señor. Por el contrario, no desdeña ninguna obra, ninguna empresa, desde que sabe que Dios quiere que la cumpla, discerniendo esta voluntad según las circunstancias y las indicaciones que provienen de sus deseos y movimientos interiores. Esto exige a veces muchos esfuerzos, de renunciamiento de sí mismo y de resistencia a sus instintos, pero él es feliz de sacrificarlo todo al Señor pues, después de cada uno de estos sacrificios, recibe una recompensa interior: la paz, la alegría y un espíritu de oración más audazmente confiado.

Esa fidelidad a la gracia, que va a la par con la oración (la cual, en ese estadio, es continua), hace que el don de la gracia crezca en fervor y en calor. Cuando se enciende un fuego es necesario que el movimiento del aire mantenga la llama y la fortifique. Igualmente, cuando el fuego de la gracia está encendido en el corazón, la oración es necesaria, pues actúa corno una corriente de aire espiritual en el corazón. ¿Qué es esta oración?. Es el incesante movimiento del intelecto hacia el Señor en el corazón, es permanecer constantemente en presencia de Dios, con el intelecto en el corazón, ya sea que esté acompañado o no de oración vocal, pero con sentimientos de devoción, de abandono y de arrepentimiento en el corazón. Es esta actividad, esta disposición del intelecto, lo que constituye el mejor medio para conservar el calor del corazón y todo el orden interior, para dispersar los pensamientos y las actividades malas o simplemente inútiles y para fortificar los buenos pensamientos y las buenas empresas. Los pensamientos y las intenciones buenas vienen; el hombre se hunde más en la oración, y entonces, según esas intenciones se fortifiquen o debiliten, sabe si ellas son agradables o no a Dios. Cuando vienen los malos pensamientos, cuando algo comienza a turbarlo, se hunde nuevamente en la oración sin prestar atención a lo que pasa en él, y los pensamientos turbadores se desvanecen. De esta manera, la oración interior se establece en él como la principal fuerza que conduce y regula la vida espiritual. Es necesario no sorprenderse si todas las instrucciones de los Santos Padres tienden principalmente a enseñarnos a orar interiormente.

La gracia conduce todo a la unidad

Mientras los esfuerzos del espíritu broten en nosotros de manera esporádica, a veces de un lado, a veces del otro, no hay vida en ellos. Pero cuando la fuerza más alta de la gracia divina, penetrando en el espíritu, consuma la unidad de todos esos esfuerzos dispersos, entonces se enciende finalmente la llama de la vida espiritual.

Serpientes y nubes oscuras

Mientras la gracia no habita el corazón del hombre, los demonios se arrastran como serpientes en las profundidades del corazón e impiden al alma desear el bien; pero cuando ella penetra en el alma, esos demonios son barridos, como sombrías nubes arrastradas por el viento.

Tres tipos de deseo: mental, sensible, activo

Aquél que ha buscado la ayuda de la gracia y siente ahora su presencia, debe estar firmemente resuelto, no sólo a corregirse, sino a hacerlo inmediatamente. Ese deseo de corregirse ha orientado ya todos sus esfuerzos precedentes, pero queda algo para hacer para llevarlo a su fin. En efecto, existen muchos tipos de deseo. Existe el deseo mental: el intelecto desea alguna cosa y el hombre hace el esfuerzo correspondiente, es el deseo que orienta el trabajo preparatorio; existe el deseo sensible, que nace bajo la influencia de los afectos y de los sentimientos producidos por la gracia y, finalmente, existe el deseo activo, que está presente cuando la voluntad consiente en comenzar inmediatamente a salir de su estado de decadencia.

Con la ayuda de la gracia, vosotros debéis comenzar ahora.

c) EL FUEGO DEL ESPÍRITU

No extingáis el Espíritu

"No extingáis el Espíritu" (I Tess. 5, 19). El hombre vive habitualmente sin preocuparse de rendir culto a Dios, sin ocuparse de su salvación personal. La gracia despierta al pecador dormido y lo llama a la salvación. Si él escucha ese llamado con espíritu de

arrepentimiento, decide consagrar el resto de su vida a obras agradables a Dios para, así, llegar a la salvación. Esta resolución se manifiesta por el celo y el ardor; y éstos, a su vez, llegan a ser efectivos cuando la gracia divina los fortifica por medio de los sacramentos. Desde entonces, el cristiano comienza a arder en espíritu, es decir que es presa de un ardiente celo para el cumplimiento de todo lo que su conciencia le revela como la voluntad de Dios.

Puede entonces, o bien mantener en él ese ardor espiritual, o bien extinguirlo. Se mantiene, sobre todo, por los actos de amor hacia Dios y el prójimo - lo que es, en verdad, la esencia misma de la vida espiritual - por la fidelidad a los mandamientos en general, con una conciencia apacible, por una generosidad que permanece sorda a los reclamos del cuerpo y el alma, y por la oración y el pensamiento de Dios. Por el contrario, esta llama se extingue por la distracción en la atención a Dios y a sus voluntades, por la ansiedad excesiva en relación a las cosas de este mundo, por la indulgencia con los placeres sensuales, por el abandono a los deseos de la carne y por el esclavizamiento respecto a las cosas materiales. Si ese ardor espiritual se extingue, la vida cristiana no tardará también en extinguirse.

San Juan Crisóstomo habla muy largamente de este ardor del espíritu. He aquí, en resumen, lo que dice: "Una bruma, una oscuridad y nubes espesas se han expandido sobre la tierra. Es al respecto que el Apóstol dice: 'Pues vosotros erais tinieblas' (Ef. 5, 8). Estamos sumergidos en la noche y no tenemos la claridad de la luna para mostrarnos el camino; ahora bien, es en esa noche que debemos marchar. Pero Dios nos ha dado una lámpara brillante encendiendo en nuestras almas la gracia del Espíritu Santo.

Algunos, después de haber recibido esa luz, la han hecho más brillante y más clara; tales fueron Pablo, Pedro y todos los santos. Pero otros la extinguieron; tales fueron las cinco vírgenes imprudentes, aquellos que naufragaron en la fe, los fornicadores de Corinto y los Gálatas separados de su fidelidad primera. San Pablo dice 'No extingáis el Espíritu', es decir, el don del Espíritu, pues es habitualmente de ese don, de lo que quiere hablar cuando dice 'el Espíritu'. Ahora bien, lo que extingue al Espíritu, es una vida impura. Pues si alguien vierte o arroja tierra sobre la luz de una lámpara, ésta

se extingue; y lo mismo se produce si, más simplemente, se saca el aceite. Es de la misma manera que se extingue en nosotros el don de la gracia. Si tenéis la cabeza llena de cosas terrestres, si os habéis dejado absorber por las preocupaciones cotidianas ya habéis extinguido en vosotros el Espíritu. La llama muere también cuando no hay suficiente aceite en la lámpara, es decir, cuando no mostramos bastante caridad. El Espíritu ha venido a nosotros por la misericordia de Dios, y si no encuentra en nosotros frutos de misericordia, se alejará, pues el Espíritu no hace su morada en un alma sin misericordia.

"Tened, pues, cuidado de no extinguir el Espíritu. Toda mala acción extingue esa luz; la murmuración, las ofensas, o cualquier otra cosa análoga. La naturaleza del fuego es tal que, a todo lo que le es extraño, lo destruye, mientras que a todo lo que le está emparentado, lo fortifica. Esta luz del Espíritu actúa de la misma manera".

Tal es la manera en que el espíritu de la gracia se manifiesta en los cristianos. Por el arrepentimiento y la fe, la gracia desciende en el alma del hombre con el sacramento del bautismo, o le es devuelta por el sacramento de la penitencia. El fuego del celo es su esencia, pero puede tomar direcciones diferentes según las personas. El espíritu de la gracia conduce a algunos a concentrar todos sus esfuerzos sobre su propia santificación sometiéndose a una ascesis severa; otros se orientan principalmente hacia las obras de caridad, mientras hay quienes se sienten impulsados a consagrar su vida a la buena organización de la sociedad cristiana. También hay algunos que se dedican a hacer conocer el Evangelio por la predicación, como fue el caso de Apolos quien, ardiendo en espíritu, predicó y enseñó a Cristo (Hechos, 18, 25).

La fuerza estimulante de la gracia

Trabajad y ejercitaos, buscad y encontraréis, golpead y se os abrirá. No os debilitéis, no os desaniméis. Pero, al mismo tiempo, recordad que esos esfuerzos no son, por nuestra parte, nada más que tentativas para atraer la gracia; no son la gracia en sí misma, debemos continuar buscándola. Lo que más nos falta es, precisamente, esa fuerza estimulante de la gracia. Notad bien que, cuando reflexionamos u oramos, o hacemos alguna otra cosa de esta naturaleza, es como si

introdujéramos por la fuerza en nuestro corazón alguna cosa que le es extraña. Entonces, he aquí lo que sucede a veces: cuando nuestros pensamientos y nuestras oraciones nos producen una impresión, sus efectos descienden en nuestro corazón hasta una cierta profundidad según la intensidad de nuestros esfuerzos; pero enseguida, después de un cierto tiempo, esta impresión es rechazada —como un bastón arrojado verticalmente en el agua está forzado a salir de ella—, en razón de una especie de resistencia del corazón, que es desobediente y poco habituado a esta clase de cosas. Inmediatamente después, la frialdad y la dureza se apoderan de nuevo del alma como signo seguro de que lo que habíamos experimentado no era la acción de la gracia, sino solamente el efecto de nuestros propios esfuerzos y de nuestro trabajo. No os contentéis con esos solos esfuerzos, no permanezcáis en ese nivel como si fuera eso lo que debíais encontrar. Sería una peligrosa ilusión. Sería igualmente peligroso imaginaros que hay mérito en todo ese trabajo, y que ese mérito debe necesariamente ser recompensado. En absoluto: esos esfuerzos son solamente una preparación para recibir la gracia; pero el don en sí mismo depende únicamente de la voluntad del Donante. Es por ello que, haciendo uso cuidadoso de todos los medios que acabamos de describir, debemos continuar viviendo en la espera de la visita divina, que llega de improviso y no se sabe de dónde.

Es solamente cuando esta fuerza estimulante de la gracia está allí, que comienza realmente la obra interior que transforma nuestra vida y nuestro carácter. Sin la gracia es inútil esperar el éxito; no puede haber más que una serie de vanas tentativas. San Agustín[5] lo testimonia, pues hizo largos y violentos esfuerzos para dominarse, mas no lo consiguió sino cuando se encontró colmado por la gracia. Trabajad con una confiada esperanza; la gracia llegará y pondrá todo en orden.

Los signos del abrasamiento del espíritu

"Felices en la esperanza, pacientes en la prueba, perseverantes en la oración" (Rom. 12, 12). Tales son los signos del abrasamiento del espíritu. "Aquél que arde en espíritu trabaja con celo por el Señor. Espera de él la realización de sus esperanzas, supera las tentaciones

[5] San Agustín (354-430), obispo de Hipona en África del Norte, autor de las *Confesiones* y de la *Ciudad de Dios*.

que encuentra afrontando pacientemente sus ataques y llamando sin cesar en su ayuda a la gracia divina" (Ex Teodoreto). "Todas esas cosas sirven para mantener ese fuego, la llama del Espíritu" (San Juan Crisóstomo).

"Felices en la esperanza". Desde el primer momento del despertar del espíritu por la gracia, el pensamiento consciente del hombre, y sus aspiraciones, pasan de la criatura al Creador, de lo que es terrestre a lo que es celeste, de lo que es temporario a lo que es eterno. Es allí donde se encuentra su tesoro y allí también su corazón. No espera nada de aquí abajo, todas sus esperanzas están en el mundo por venir. Su corazón renuncia a todo lo que pertenece a este mundo, nada en él lo atrae ya, y él no espera ya ninguna alegría. Se regocija en los bienes que vendrán; ellos son los que espera firmemente poseer algún día. Este trasplante de los tesoros del hombre y de los deseos de su corazón, es uno de los rasgos esenciales del espíritu despierto y ardiente. Hace del hombre un peregrino que, sobre la tierra, busca su patria, la Jerusalén celeste. Tales deben ser las características de todos los cristianos que recibieron la gracia. Es por ello que el Apóstol prescribe también en otro lugar: "*Si habéis resucitado con Cristo, (es decir si habéis sido despertados en el espíritu por la gracia de Cristo) buscad las cosas de lo alto, allí donde se encuentra Cristo, sentado a la diestra de Dios. Poned vuestro afecto en las cosas de lo alto, no en las de la tierra, pues estáis muertos y vuestra vida está oculta con Cristo en Dios*" (Col. 3, 1—3). El Apóstol quiere decir, aquí, que vosotros estáis muertos para todas las cosas terrestres, creadas, temporarias.

¿Por qué no ardemos en espíritu?

"*Arder en espíritu...*" Todos hemos recibido la gracia en el bautismo y la confirmación. Por consiguiente, deberíamos arder en nuestro espíritu, que está animado por la gracia del Espíritu Santo. ¿Por qué entonces, no ardemos en espíritu? Porque estarnos ocupados en una gran medida, y a veces exclusivamente, con nuestros propios asuntos, en asuntos de este mundo y de la vida exterior, de tal modo que el espíritu, aunque se haga sentir aún, tiene su actividad limitada. Si queremos inflamar el espíritu, debemos tomar conciencia de la mala orientación de nuestras actividades, sobre todo de su orientación hacia

las cosas mundanas y terrestres; y debemos entrar más profundamente en la contemplación de lo que es divino, santo, celeste y eterno. Lo más importante es comenzar a actuar de una manera verdaderamente espiritual. Entonces el espíritu comenzará a arder en nosotros, y el don de la gracia que permanece en nosotros se desarrollará y llegará a ser un calor en nuestro corazón.

Tal es la enseñanza de nuestros Santos Padres y de nuestros guías espirituales. San Juan Crisóstomo, después de haber descrito diferentes maneras de actuar con firmeza y decisión, agrega: "Si hacéis esto, alcanzaréis el Espíritu; y cuando el Espíritu permanezca en vosotros, os hará fervientes en todo aquello a lo que me he referido. Y cuando estéis inflamados por el Espíritu y por el amor, entonces, todo será fácil. ¿No habéis nunca constatado de qué modo el toro llega a ser terrible cuando siente el fuego sobre su espalda? Vosotros seréis igualmente insoportables para el demonio si conserváis en vosotros estas dos antorchas inflamadas: la gracia del Espíritu y el amor". El bienaventurado Teodoreto habla con más detalles: "El Apóstol llama al Espíritu un don (es decir un don de la gracia que anima nuestro espíritu), y nos ordena alimentar ese don por nuestro celo como se alimenta el fuego con madera, es decir, alimentar lo por la meditación de las cosas divinas y de las acciones espirituales. Dice también en otro lugar: "*No extingáis el Espíritu*" (1 Tes. 5, 19). Los que extinguen el Espíritu son aquéllos indignos de la gracia, porque no mantienen puro el ojo de su espíritu, y que por ese hecho no perciben los rayos de la gracia. Es así que la luz es tinieblas para los ciegos físicos; en pleno día, están en la noche. Es por ello que el Apóstol nos recomienda arder en espíritu y tener un ardiente amor por las cosas divinas".

Soledad, oración, meditación

Rechazad todo lo que podría extinguir esa pequeña llama que comienza a arder en vosotros, y rodeaos de todo lo que pueda alimentarla y transformarla en un fuego ardiente. Permaneced en la soledad, orad, reflexionad en lo que debéis hacer. La regla de vida, la ocupación, el trabajo que habéis adoptado cuando os encontrabais en la búsqueda de la gracia, son también ayudas poderosas para desarrollar en vosotros la acción de la gracia que comienza ahora a hacerse sentir.

Lo que más necesitáis en vuestro estado actual es soledad, oración y meditación. Vuestra soledad debe ser más recogida, vuestra oración más profunda, vuestra meditación más intensa.

Un corazón ardiente

¿Cómo hicieron nuestros grandes ascetas, nuestros Padres y nuestros maestros para encender en sí mismos el espíritu de oración, y establecerse firmemente en la oración? Todo su objetivo era volver su corazón ardiente de amor solo por el Señor. Dios quiere el corazón, pues es en él que se encuentra la fuente de vida. Allí donde está el corazón, allí están la conciencia, la atención, el intelecto; allí se encuentra el alma toda entera. Cuando el corazón está en Dios, todo el hombre está en Dios y permanece constantemente ante él en adoración, en espíritu y en verdad.

Esto llega rápida y fácilmente en algunos, pues tal es la misericordia de Dios. El temor de Dios los ha penetrado profundamente, su conciencia ha sido estimulada con gran fuerza, y su celo rápidamente inflamado los ha puesto sobre el camino de la salvación, puros y sin tacha ante Dios. Su ardor por serle gratos ha llegado a ser en poco tiempo un fuego devorador. Se trata de las almas seráficas, ardientes, rápidas en sus movimientos, soberanamente activas.

En otros, por el contrario, todo se hace con lentitud. Tal vez ello proviene de una indolencia natural, o bien la intención de Dios a su respecto es diferente. Sus corazones no se calientan sino con lentitud. Tienen todos los hábitos de la piedad y sus vidas aparecen exteriormente santas; pero todo ello no es para mejor, pues su corazón está vacío de lo que debería tener. Esto no sucede sólo a los laicos, sino también a quienes viven en los monasterios e incluso a los eremitas.

Cómo encender en el corazón una llama continua

Ahora os explicaré cómo encender en vuestro corazón un continuo rogar de calor. Recordad cómo se puede producir el calor en el mundo físico: se frotan dos trozos de madera uno contra otro y el calor viene, luego el fuego; o bien se expone un objeto al sol: se

calienta, y si se concentran suficientemente los rayos sobre él, terminará por inflamarse. De la misma manera se produce el calor espiritual. La fricción necesaria es la lucha y la tensión de la vida ascética; la exposición a los rayos del sol es la oración interior hecha a Dios.

El fuego puede ser encendido en el corazón por el esfuerzo ascético, pero este esfuerzo por sí solo no inflama fácilmente el corazón. Muchos obstáculos cierran el camino. Esa es la razón por la cual, hace tiempo, los hombres, deseando ser salvados y experimentados en la vida espiritual, deseando ser movidos por la inspiración divina y sin abandonar su combate ascético, descubrieron otro medio de calentar el corazón. Nos han transmitido su experiencia. Ese medio parece simple y fácil, pero de hecho, no es sin dificultades que se llega al fin. Ese recurso, para alcanzar nuestro fin, es la oración interior que dirigimos, de todo corazón, a nuestro Señor y Salvador. He aquí cómo se la debe practicar: permaneced con vuestro intelecto y vuestra atención en el corazón, persuadidos de que el Señor está cerca y os escucha, y suplicadle con fervor: "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador*". Haced esto constantemente, ya sea que estéis en la iglesia, en casa, en viaje, en el trabajo, en la mesa o en el lecho, en una palabra, desde el momento en que abrís los ojos hasta que los cerréis para dormir. Será exactamente como si mantuvierais un objeto bajo el sol, pues se trata de manteneros vosotros mismos ante la faz del Señor que es el sol del mundo espiritual. Al principio deberéis fijar un momento bien determinado, por la mañana o la tarde, para consagrarlo exclusivamente a esta oración. Luego descubriréis que la oración comienza a dar su fruto, ella se apoderará de vuestro corazón y se arraigará profundamente en él.

Cuando todo esto se hace con celo, sin negligencia ni omisión, el Señor mira a su servidor con misericordia y enciende un fuego en su corazón; ese fuego demuestra con certeza que la vida espiritual se ha despertado en lo más secreto de vuestro ser y que el Señor reina en vosotros.

El rasgo distintivo de ese estado, en el cual el Reino de Dios nos es revelado, o bien -lo que es igual- en el cual la llama espiritual arde incesantemente en el corazón, es que el ser todo entero se concentra

en su vida interior. Toda la conciencia se recoge en el corazón y permanece allí en presencia de Dios. Esparcimos ante él todos nuestros sentimientos, nos prosternamos en su presencia con un humilde arrepentimiento, listos para consagrar toda nuestra vida a su solo servicio. El alma permanece en ese estado día tras día, desde el despertar hasta el momento de acostarse; ello se continúa a través de las diversas actividades de la jornada, hasta que el sueño cierra nuestros ojos. Una vez que este orden se estableció en nosotros, los desórdenes que dominaban nuestra vida en el pasado, cesan.

La impresión de insatisfacción y de frustración que nos turbaba antes de qué esta llama espiritual fuera encendida en nuestro corazón, el vagabundaje del espíritu que debíamos soportar, todo ello cesa. La atmósfera del alma se aclara, se libera de nubes. Solo permanece un único pensamiento y un solo recuerdo, el pensamiento y el recuerdo de Dios. La claridad reina en nosotros y, en esta claridad, cada movimiento es necesario y apreciado según su valor en la luz espiritual que emana del Señor al que se contempla. Todo pensamiento malo, todo sentimiento malo que asalta el corazón, es perseguido victoriosamente desde su aparición. Si algo opuesto a Dios se desliza en nosotros a pesar nuestro, es rápidamente confesado con humildad al Señor, y lavado por el arrepentimiento interior o por la confesión exterior, de modo que la conciencia permanece siempre pura en presencia de Dios. En recompensa por toda esta lucha interior, obtenemos la audacia de aproximarnos a Dios en una oración que arde incesantemente en nuestro corazón. Ese calor constante de la oración es la verdadera respiración de esta vida, de tal modo que el progreso en nuestro peregrinaje espiritual se detiene cuando se extingue ese calor interior, igual que la vida del cuerpo se extingue cuando cesa la respiración natural.

La transfiguración del alma y del cuerpo

Yo no pretendo que todo se cumpla desde el momento en que alcanzamos ese estado de comunión consciente con el Señor. No se trata más que del comienzo de la etapa siguiente, del comienzo de un nuevo capítulo de nuestra vida en Cristo. A partir de ahora, la transfiguración o la espiritualización del alma y del cuerpo comienza, mientras participamos cada vez más en el espíritu de vida que está en

Jesucristo.

Habiendo adquirido el dominio de sí mismo, el hombre comienza a hacer penetrar en él todo lo que es verdadero, sano y puro, y a rechazar todo lo que es falso, malo y carnal. Hasta el .presente, esto exigía de él los esfuerzos más encarnizados, cuyo fruto siempre se le escapaba; todo lo que conseguía realizar era internamente destruido inmediatamente. Ahora todo es diferente; se mantiene sólidamente de pie, no cede jamás ante las dificultades, y realiza todo lo necesario para alcanzar la finalidad de su vida.

Según San Barsanufio[6], cuando recibimos en nuestro corazón el fuego que el Señor arroja sobre la tierra (Lúe. 12, 49), todas nuestras facultades comienzan a arder en nosotros. Cuando, por un largo frotamiento, el fuego es finalmente encendido y la leña comienza a arder, crepita y arroja humo hasta que está bien encendida; pero, cuando lo está, parece enteramente penetrada por el fuego y proporciona dulce calor y una agradable luz, sin humo ni crujidos. Lo mismo se produce en nosotros. Recibimos el fuego y comenzamos a arder. Pero en medio de humo y de crujidos, ¡solo aquéllos que han hecho la experiencia lo saben! Pero cuando el fuego está bien encendido, el humo y los crujidos cesan, y solo la luz continúa reinando. Ese estado es un estado de pureza y el camino que a él conduce es largo, pero el Señor es muy misericordioso y todopoderoso. Ello pone de manifiesto que, cuando un hombre ha recibido en él el fuego de, una constante comunión con Dios, debe esperar el esfuerzo y no la paz, pero luego, ese esfuerzo será dulce y fructuoso, mientras que, anteriormente era amargo y estéril.

Desorden interior o luz interior

El problema que, más que cualquier otro, debe preocupar a aquél que quiere encontrar a Dios, es el desorden de sus pensamientos y de sus deseos. Debe poner todo su celo en eliminar ese desorden. Sólo existe un medio para lograrlo: adquirir el sentimiento espiritual, es decir el calor del corazón unido al recuerdo de Dios.

---

[6] San Barsanufio (-540), monje de un monasterio cercano a Gaza, en Palestina, célebre guía espiritual. Con otro monje del mismo monasterio, Juan (— en 530), es autor de más de 800 cartas dirigidas a monjes y laicos.

Cuando ese calor se encienda en vosotros, vuestros pensamientos se calmarán, vuestra atmósfera interior se aclarará, los primeros movimientos de vuestra alma, buenos o malos, os aparecerán con toda claridad desde su nacimiento y tendréis el poder de eliminar inmediatamente lo que sea malo. Esa luz interior se extiende igualmente a las cosas exteriores y revela lo que hay de bueno o malo en ellas; ella proporciona la fuerza de elegir lo que es bueno, a pesar de todos los obstáculos. En una palabra, a partir de ese momento comenzará para vosotros esa vida espiritual auténtica y efectiva que buscasteis hasta ese momento, y que sólo se manifestaba en vosotros de manera esporádica.

Ese deseo de Dios del que os hablaba más arriba trae también un calor, pero un calor temporario que cesa cuando cesa el deseo. Pero el calor del que ahora se trata, por el contrario, es permanente y mantiene la atención del intelecto constantemente fijada en el corazón.

Cuando el intelecto está en el corazón esa unión del intelecto y del corazón realiza de hecho la restauración de nuestro organismo espiritual.

El calor interior constante y la venida del Señor en el corazón

El Señor vendrá a esparcir su luz .en vuestro entendimiento, para purificar vuestras emociones y guiar vuestras actividades. Sentiréis en vosotros fuerzas que no conocíais. Esa luz vendrá, imperceptible a los sentidos y a la vista, invisible y espiritual, soberanamente eficaz. El signo de este acontecimiento es el nacimiento de un calor constante en el corazón. Cuando el intelecto permanece en el corazón, este calor constante infunde allí el recuerdo de Dios, os da el poder de permanecer en el interior de vosotros mismos; entonces todas vuestras potencialidades interiores llegan a ser realidades. Aceptáis lo que es agradable a Dios y rechazáis lo que le disgusta. Todas vuestras acciones son cumplidas con una conciencia precisa de lo que Dios quiere que ellas sean; recibís la fuerza de gobernar el curso de vuestra vida, tanto interior como exterior, y os convertís en amo de vosotros mismos. El hombre, en ese estado, es habitualmente más pasivo que activo. Cuando el corazón experimenta conciencia de la presencia de Dios en él, alcanza su plena libertad de acción. Es entonces que se

cumple la promesa: "*Si el hijo os libera, seréis verdaderamente libres*" (Juan 8, 36). Es esto, y no algo totalmente desconocido lo que el Señor os da.

No intentéis medir vuestro progreso

El calor del corazón, del que me habláis en vuestra carta, es algo bueno, algo que es necesario preservar y mantener. Cuando se debilita, debéis reavivarlo, recogiéndoos en vosotros mismos con todas vuestras fuerzas e invocando al Señor. Para impedir que ella os abandone debéis evitar la dispersión de los pensamientos y las impresiones sensibles incompatibles con ese estado. Evitad que vuestro corazón se ligue a algún objeto visible, que vuestra atención se absorba en una preocupación terrestre. Que vuestra atención esté orientada hacia Dios sin desfallecer; que la firmeza de vuestro cuerpo no se debilite jamás, como la cuerda de un arco, como un soldado en la guardia. Pero lo más importante es orar a Dios y pedirle que conserve esa gracia del calor en vuestro corazón.

Cuando la pregunta: "*¿Es esto?*", os llega al espíritu, tomad por regla, de una vez por todas, arrojarla sin compasión desde su aparición. Tales pensamientos provienen del enemigo. Si jugáis con esa pregunta, el enemigo os dará sin demora la respuesta: "Ciertamente, es así, ¡lo has logrado!". A partir de ese momento, estaréis sobre una cuerda tensa, os pondréis a alimentar ilusiones y pensaréis que los demás no son buenos para nada. La gracia se desvanecerá, pero el enemigo os hará creer que ella está todavía en vosotros. Esto significa que creeréis poseer algo, cuando, en realidad, no poseeréis absolutamente nada. Los santos Padres han escrito: "*No os midáis*". Si creéis poder evaluar vuestro progreso, es que comenzáis a querer conocer cuánto habéis crecido. Os lo ruego, evitad esto como el fuego.

Dos tipos de calor

El verdadero calor es un don de Dios, pero hay también un calor natural, fruto de vuestros propios esfuerzos y de vuestras disposiciones pasajeras. Esos dos tipos de calor están tan lejos uno del otro como la tierra alejada del cielo. Al principio no se puede saber

claramente de qué tipo de calor se trata; éste se revela solamente más tarde.

Decís que vuestros pensamientos os exceden, que ellos no os permiten permanecer de manera estable en presencia de Dios. Ese es un signo de que el calor no viene de Dios, sino de vosotros mismos. El primer fruto del calor que viene de Dios es reunir todos los pensamientos en uno solo y concentrarlo indefectiblemente sobre Dios, Pensad en la mujer cuyo flujo de sangre cesó repentinamente; igualmente, cuando recibimos de Dios el calor interior, el flujo de nuestros pensamientos se detiene.

¿Qué es necesario hacer entonces? Mantened ese calor natural, pero no le atribuyáis importancia, y ved en él solo una especie de preparación para recibir el calor divino. Luego, sufriendo por la débil resonancia que encuentra en vosotros el calor divino, orad sin cesar y dolorosamente: "*¡Ten piedad, no separes de mí tu rostro, haz brillar sobre mí la luz de tu faz!*" Al mismo tiempo, limitad el alimento, el sueño, trabajad más, etc. Luego poned todo en las manos de Dios.

El calor del cuerpo. El calor de la concupiscencia carnal. El calor del Espíritu

Según Speransky[7] aquéllos que tienen celo por la vida espiritual comienzan por repetir: "*¡Señor, ten piedad!*" pero sobrepasan rápidamente esa etapa. Es también lo que hemos experimentado nosotros mismos. El fuego, una vez encendido, arde por sí mismo y nadie sabe de qué se alimenta. Ese es el misterio. Pero cuando entramos en nosotros mismos encontramos el "Señor, ten piedad" en nuestros pensamientos.

Las palabras de esta invocación son: "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí*", o "*Jesús, Hijo de Dios, ten piedad de mí*". La llama de la que hablo no se enciende inmediatamente, sino solamente después de mucho trabajo, cuando se hace sentir en el corazón un cierto calor que aumenta continuamente y arde, cada vez más vivo, durante la oración interior. La oración ofrecida al Señor desde el fondo

---

[7] No se comprende claramente de qué habla Teófano aquí: si del Conde Michel Speransky, el célebre hombre de estado ruso (1772-1839) o de otro Speransky, menos conocido.

de nuestro ser, enciende en nosotros ese calor espiritual.

Los Padres hacen una distinción muy neta sobre tres tipos de calor: el calor físico, que es inocente y viene de la concentración de las potencias en la región del corazón por la atención y el esfuerzo; el calor de la concupiscencia carnal, que a veces se produce en nosotros por obra del enemigo; y el calor espiritual, que es sobrio y puro. Este último puede ser de dos tipos: natural, resultante de la unión operada entre el intelecto y el corazón, o producido por la gracia. La experiencia enseña a reconocerlos. Este calor está lleno de delicias, deseamos conservarlo a causa de esta misma dulzura y porque ella establece la armonía en nosotros. Sin embargo, quien se esfuerce por mantener y por acrecentar en sí este calor a causa únicamente de su dulzura, desarrolla en sí mismo una especie de hedonismo espiritual. Es por ello que aquéllos que practican la sobriedad no prestan atención a esta dulzura, sino que se esfuerzan, simplemente, por permanecer firmemente en presencia de Dios, abandonándose a él por completo, poniéndose totalmente en sus manos. No descansan sobre la dulzura nacida de este calor, no ponen en ella su atención. Pero puede suceder que se dedique toda la atención a ese sentimiento de dulzura y de calor y que se obtenga de él un placer análogo al que se siente con una vestimenta o en una habitación muy cálida y que uno se detenga allí, sin tratar de subir más alto. Algunos místicos no van más lejos y consideran que un estado semejante es el más elevado que un hombre pueda alcanzar; los sumerge en una especie de nada, en una suspensión completa de todo pensamiento. Ese es el "estado de contemplación" de algunos místicos.

Interioridad y calor del corazón

El mundo espiritual está abierto para aquél que vive en su interior. Permaneciendo en el interior de sí mismo, y contemplando ese otro mundo, se despierta poco a poco, un calor espiritual, que se hace sentir en el corazón y que nos incita a vivir en adelante en el interior y nos hace tomar conciencia cada vez más neta de la existencia de ese reino interior y espiritual. La vida espiritual madura bajo la acción recíproca de estas dos cosas: la interioridad y el calor del corazón. Aquél que vive en ese sentimiento interior de calor del corazón tiene su intelecto ligado y atado; pero el intelecto de aquél a

quien falta ese calor, vagabundeará. Es por ello que, si se quiere vivir en el interior, se debe buscar ese calor del corazón; pero es necesario esforzarse también, mediante un intenso esfuerzo, por entrar y permanecer en el interior. He aquí por qué, aquél que busca permanecer recogido solamente en su cabeza, sin calor del corazón, trabaja en vano. Todo se dispersa en un instante.

Es necesario, pues, no sorprenderse si los hombres de ciencia, a pesar de todos sus conocimientos, pasan al lado de la verdad: ellos sólo trabajan con su cabeza.

El calor interior y la celda del corazón

Es muy importante en la vida espiritual experimentar una cierta sensación de calor. Aquél que experimenta esta sensación está siempre en el interior de sí mismo, en la celda de su corazón. Nuestra atención está siempre retenida por la parte más activa de nosotros mismos; y si el corazón es activo, y lo manifiesta por medio de esta sensación de calor, entonces nosotros permanecemos en nuestro corazón.

Conservar el calor del corazón y el recogimiento

Tan pronto como os despertáis por la mañana, cuidad de recogeros interiormente y despertar en vosotros una sensación de calor. Considerad este calor como vuestra condición normal. Tan pronto como ella cesa, podéis estar seguros de que vuestro ser interior no está en orden. Cuando desde la mañana habéis despertado en vosotros este calor y os habéis establecido en el recogimiento, debéis cumplir todos vuestros otros deberes de manera de no destruir ese orden interior y, cuando podáis elegir, haced lo que, por su naturaleza, puede favorecerlo. No hagáis jamás nada que pueda destruirlo, pues sería actuar como si fuerais vuestro propio enemigo. Haceos simplemente un deber el mantener en vosotros el recogimiento y el calor interior, permaneciendo en pensamiento ante Dios. Esta atención, por sí sola, os revelará lo que debéis hacer y lo que debéis evitar.

Encontraréis una ayuda todopoderosa en la Oración de Jesús. Su práctica debería llegar a ser para vosotros tan habitual como para que ella brote continuamente desde lo más profundo de vuestro corazón.

Ese hábito no se establecerá en vosotros sin un trabajo asiduo. Si esta práctica todavía no es habitual, debéis comenzar inmediatamente. Tengo la impresión de que no la practicáis fuera de vuestra regla de oración. Ella tiene ciertamente su lugar allí, pero debéis también practicarla constantemente, sentados o en marcha, en la mesa o en el trabajo. Si la Oración de Jesús no está firmemente arraigada en vuestro corazón, dejad todo los demás y no hagáis nada hasta que ella se establezca allí. Esta tarea es muy simple.

Permaneced en una actitud de oración, sentados o de pie ante los iconos, y llevad vuestra atención allí donde se encuentra vuestro corazón. Hecho esto, sin prisa, poneos a recitar la Oración de Jesús, recordando sin cesar la presencia de Dios. Haced esto durante una media hora, una hora, o más. Será penoso al principio, pero una vez que se tiene el hábito, llega a ser tan natural como la respiración.

Cuando hayáis restaurado así el orden en vosotros mismos, la vida espiritual —o, como se dice, la obra espiritual— comenzará a desarrollarse en vosotros. Lo primero que exige es una conciencia pura, irreprochable no solamente respecto a Dios, sino también de los hombres y de vosotros mismos, e incluso frente a las cosas inanimadas. Si una falta mínima se desliza en vuestros pensamientos o en vuestras palabras y turba vuestra conciencia, debéis inmediatamente arrepentiros ante Dios, que lo ve todo y que os devolverá la paz.

Entonces quedará la lucha con los pensamientos, que continuarán bullendo en vosotros como una nube de mosquitos. Deberéis aprender por vosotros mismos a dominarlos; la experiencia os enseñará. Sólo os digo una cosa al respecto: es normal que los pensamientos bullan alrededor de la cabeza, y esto no tiene casi importancia; velad solamente sobre aquellos que os traspasan el corazón como una flecha y dejan allí una marca, como una herida deja una cicatriz. Poneos al trabajo inmediatamente y borrad esa marca con la oración, restableciendo en su lugar el sentimiento contrario. Pero, cuando el calor es preservado, esos casos son raros y sin gravedad.

Todo está en las manos de Dios

Cuando existe celo en el alma, la gracia del Espíritu Santo, como

una llama, está también presente. Una llama se alimenta con aceite, y el aceite espiritual es la oración. Tan pronto como la gracia toca el corazón, la semilla de la oración es depositada allí, e inmediatamente el intelecto y el corazón se vuelven hacia Dios. Los pensamientos divinos aparecen con total naturalidad.

La gracia de Dios orienta la atención del intelecto y del corazón hacia Dios y las conserva fijadas sobre él. Como el intelecto no permanece inactivo un instante cuando está orientado hacia Dios, piensa en él. Es por ello que el recuerdo continuo de Dios es el fiel compañero del estado de gracia. El recuerdo de Dios no está jamás ocioso en nosotros, por el contrario, nos lleva irremisiblemente a meditar sobre la perfección de Dios, sobre su bondad, su verdad, su creación, su providencia, sobre la redención, el juicio y la recompensa. Todo este conjunto constituye el universo de Dios, o el reino del espíritu. Aquél que tiene celo permanece siempre en ese reino; a la vez, permanecer en ese reino sostiene y anima su celo. Si queréis permanecer llenos de celo, conservad el estado que he descrito más arriba. Cada elemento de ese reino es como leña para el fuego espiritual. Tenedlo siempre a vuestro alcance y tan pronto como percibáis que el fuego del celo comienza a declinar, tomad madera en vuestra provisión espiritual, reavivad el fuego y todo irá bien. De todos esos movimientos espirituales se desprenderá el temor de Dios y permaneceréis con respeto en la presencia de Dios en vuestro corazón. El temor de Dios es el guardián y el defensor de ese estado de gracia. Mantened en vosotros ese temor divino, reflexionad sobre él e imprimidlo profundamente en vuestra conciencia y en vuestro corazón. Vivificadlo constantemente en vosotros y, en cambio, él os dará la vida.

Vuestra buhardilla es exactamente como una celda en el desierto. Os es posible no ver ni escuchar nada. Podéis leer un poco y pensar, podéis pensar un poco y luego orar nuevamente. Eso basta. ¡Si solamente Dios quisiera otorgarnos el calor del corazón y establecerlo en nosotros! Una conciencia pura y un movimiento incesante hacia Dios en la oración, deberían normalmente producirlo. Pero todo está en las manos de Dios.

4. EL REINO DEL CORAZÓN

a) EL REINO INTERIOR

La esencia de la vida cristiana

Las personas se preocupan de la educación cristiana pero la dejan incompleta. Desdeñan el aspecto más esencial y más difícil y permanecen en lo que es más fácil, lo visible y lo exterior.

Esta educación imperfecta y mal dirigida, forma cristianos que observan lo más correctamente posible todas las reglas y las formas exteriores de una vida devota, pero que se interesan poco o nada en los movimientos interiores del corazón y en el progreso verdadero de la vida interior. Evitan pecar gravemente, pero no velan sobre los pensamientos de su corazón. Se permiten a veces juzgar a los demás, se dejan llevar por el orgullo o la vanagloria, entran en cólera (como si ese sentimiento pudiera ser justificado por una buena causa), se dejan distraer por la belleza o los placeres, ofenden a los demás en sus momentos de irritación, son demasiado perezosos para orar, o se pierden en pensamientos vanos en el momento de la oración. No se turban por tales cosas, considerándolas insignificantes. Van a la iglesia y oran en sus hogares según una regla establecida, se dedican a sus ocupaciones habituales y están perfectamente satisfechos de sí mismos y en paz. Pero no se preocupan casi de lo que pasa en su corazón. Es posible que, durante todo ese tiempo, cultiven malos pensamientos, quitando a su vida, honesta y piadosa, todo el valor que ella pudiera tener.

Tenemos ahora el caso de alguien que conoció algunas debilidades en su vida cristiana. Toma conciencia de sus insuficiencias, constata la imperfección del camino que sigue y la inestabilidad de sus esfuerzos. Se separa entonces de lo que su piedad tenía de formalista para esforzarse en alcanzar una vida interior. Es llevado a ello por la lectura de libros espirituales, por conversaciones con aquellos que conocen la esencia de la vida espiritual o incluso por la insatisfacción que le producen sus propios esfuerzos, por cierta intuición de que algo le falta y que no todo está como debiera.

A pesar de la aparente honestidad de su vida, no ha encontrado la paz. Le falta lo que ha sido prometido a los verdaderos cristianos: "*paz y alegría en el Espíritu Santo*" (Rom. 14, 17). Una vez que este pensamiento turbador se introduce en él, sus conversaciones con personas experimentadas, o sus lecturas, le revelan lo que no anda bien. Ve el defecto esencial de su vida: su falta de atención a los movimientos interiores de su corazón y su falta de dominio de sí.

Comprende entonces que la esencia de la vida cristiana consiste en permanecer ante Dios con el intelecto unido al corazón, en Cristo Jesús, por la gracia del Espíritu Santo. Llega a ser, entonces, capaz de controlar todos sus movimientos interiores y todas sus acciones exteriores, a fin de ponerlo todo al servicio de la Santa Trinidad, haciendo consciente y libremente una ofrenda de todo su ser a Dios.

Intelecto, corazón, sentimientos

Una vez que se ha tomado conciencia de lo que es verdaderamente la esencia de la vida cristiana y cuando se ha descubierto que se trata de algo que todavía no se posee, el intelecto se pone a trabajar en la esperanza de adquirirlo. Se comienza a leer, a reflexionar y a hablar. Se llega a comprender que la vida cristiana depende de la unión con el Señor. Pero, mientras se reflexiona en esta verdad solamente con la inteligencia, ella permanece lejos del corazón, y no es de ningún modo "sentida". Y, por ese hecho, no da fruto.

Mirad hacia el interior; ¿qué encontráis allí?

En ese momento, el hombre, preocupado, mira hacia el interior de sí mismo: ¿Qué descubre allí? Un vagabundaje de pensamientos y pasiones en incesante movimiento, un corazón frío y duro, la obstinación y la desobediencia, el deseo de hacer todo según la propia voluntad. En una palabra, se descubre interiormente en muy mal estado. Viendo esto, su celo se inflama y pone esfuerzos encarnizados para desarrollar su vida interior, para controlar sus pensamientos y las disposiciones de su corazón.

Los consejos que recibe le demuestran la necesidad de velar sobre sí mismo, de vigilar los movimientos interiores del corazón. Para no

aceptar nada malo, es necesario conservar el recuerdo de Dios. Se pone entonces a la obra para llegar a ese recuerdo, para detener tanto el viento como la marea de sus pensamientos. No puede evitar sus malos sentimientos y sus impulsos malvados, del mismo modo que no se puede evitar el mal olor de un cadáver. Su intelecto, tal como un pájaro mojado y transido, no puede elevarse hasta el recuerdo de Dios.

¿Qué hacer entonces? Sed paciente, se le dice, y continuad vuestros esfuerzos. Continúa pues, pero en su corazón todo permanece idéntico. Finalmente, encuentra a alguien experimentado que le explica que todo ese desorden proviene de que sus fuerzas íntimas están divididas. El intelecto y el corazón deben estar unidos, entonces, el vagabundaje de los pensamientos se detendrá y habrá encontrado un timonel para dirigir la barca, una palanca gracias a la cual podrá poner en movimiento todo ese mundo interior.

¿Pero, cómo unir el intelecto y el corazón? Tomad el hábito de pronunciar esta oración: "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí*", poniendo cuidado en mantener siempre la atención del intelecto en el corazón. Y esta oración, si aprendéis a hacerla bien, o mejor, cuando ella esté injertada en vuestro corazón, os conducirá al fin que deseáis. Unirá en vosotros el intelecto y el corazón, arrancará vuestros pensamientos de su vagabundaje habitual y os dará el poder de dirigir los movimientos de vuestra alma.

De la impotencia a la fuerza. Un autócrata sobre el trono del corazón

Si todo va bien, aquél que busca a Dios se decide, después de reflexionar, a abandonar sus distracciones y a vivir en la mortificación, inspirado en esto por el temor de Dios y por su propia conciencia. En respuesta a esta resolución, la gracia de Dios que, hasta ese momento no había actuado en él más que desde el exterior, entra en su alma por los sacramentos, y el espíritu de ese hombre, antes débil, está ahora lleno de fuerza.

A partir de entonces, adquiere el discernimiento y la libertad interior; comienza a llevar una vida interior en presencia de Dios, una vida verdaderamente libre, conforme a la razón y dirigida desde el interior. Las importunidades del alma y del cuerpo, y la presión de los

acontecimientos exteriores, no lo distraen ya; por el contrario, llega a dominarlos bajo la conducción del Espíritu Santo. Gobierna como un autócrata sobre el trono de su corazón y, desde allí, ordena como deben ser organizadas y realizadas las cosas. Esta soberanía comienza desde el instante de su transformación interior, desde la entrada en él de la gracia, pero ella no alcanza inmediatamente toda su perfección. Sus antiguos amos se introducen por la fuerza y, no solamente provocan desorden en la ciudad, sino que a veces reducen al soberano a la cautividad. Al principio, esto sucede a menudo; pero, un celo lleno de vigor, una atención constante en sí mismo y en su obra espiritual, una sabia paciencia ayudada por la gracia divina, hacen esos desastres cada vez más raros. Finalmente, el espíritu se hace tan fuerte que los ataques de aquellos que anteriormente lo dominaban llegan a ser como un grano de polvo arrojado contra un muro de granito. El espíritu permanece constantemente en sí mismo y en presencia de Dios y, por el poder de Dios, su reino es firme y sin turbación.

La teoría y la práctica; peligroso leer y hablar demasiado

Aquél que busca el reino interior de Dios y una viva comunión con él, trata, naturalmente, de permanecer constantemente en el pensamiento de Dios. Volviendo hacia él todas las potencias de su intelecto, su único deseo es no leer más que lo que le concierne, hablar sólo de él. Sin embargo, todo esto no podría darle lo que busca, a menos de estar acompañado de otras actividades de orden más práctico. Existe un cierto tipo de místicos que se contentan con hablar de esas cosas; son personas de teoría, no de práctica.

La lectura y las conversaciones sobre Dios crean fácilmente un hábito: es más fácil filosofar que orar y velar sobre sí mismo; pero, no se trata más que de una obra intelectual y como el intelecto es particularmente sensible al orgullo, se llega a la estima de sí mismo.

Este hábito crea el riesgo de enfriar el deseo de hacer un esfuerzo práctico y trabar el verdadero progreso por la satisfacción que causa esta actividad mental.

Esa es la razón por la cual los maestros espirituales serios previenen a sus discípulos contra ese peligro y les aconsejan no

ocuparse excesivamente de lecturas y conversaciones, en detrimento de otras actividades.

No estéis demasiado ligados a la lectura

Es malo ligarse excesivamente a la lectura. Esto no trae ningún bien, y se corre el riesgo de levantar un muro entre el corazón y Dios, de desarrollar una curiosidad y una sofística igualmente peligrosas.

Encontrar el lugar del corazón

El tiempo de las búsquedas infructuosas termina por pasar, y el feliz buscador encuentra lo que buscaba. Descubre el lugar del corazón y se instala allí con su intelecto en presencia de Dios. Permanece allí como súbdito fiel ante su rey y recibe, de este último, el poder de gobernar su vida interior y exterior, según el buen placer de Dios. En ese momento, el reino de Dios entró en él y comienza a manifestarse en su fuerza natural.

El reino de Dios en nosotros. La espiritualización del alma y del cuerpo

Ahora es necesario comenzar a habituarnos a la oración espiritual. Las primicias de esta oración estimulan nuestra fe, la fe vivifica nuestros esfuerzos y los hace fructuosos; y así la obra se desarrolla con éxito.

Si llegamos al hábito de la oración espiritual, descubriremos que, por la misericordia de Dios, el deseo interior que tenemos de él se hace más frecuente. Sucede finalmente que esta atracción íntima no cesa, y entonces se comienza a vivir interiormente en presencia de Dios de una manera continua. Esto es el advenimiento, en nosotros, del reino de Dios. Agreguemos, sin embargo, que al mismo tiempo comienza un nuevo ciclo de transformaciones en nuestra vida interior, que puede ser llamado la espiritualización del alma y del cuerpo.

Desde el punto de vista psicológico se puede decir esto: el reino de Dios ha nacido en nosotros cuando el intelecto está unido al corazón y ambos adhieren fervientemente al recuerdo de Dios. El hombre, entonces, se dedica a Dios con todas sus facultades y su

libertad, como un sacrificio agradable a Dios, y recibe de él el dominio sobre sus pasiones; gracias a esta fuerza que Dios le comunica, gobierna toda su vida interior y exterior en nombre de Dios.

Un amo interior

En vez de concentrar toda la atención sobre su conducta exterior, el asceta debe fijarse, como fin, estar atento y vigilante, y marchar en presencia de Dios. Si Dios lo otorga, experimentaréis enseguida una especie de herida en el corazón; y entonces, lo que deseáis, o algo todavía mejor, vendrá por sí mismo. Un cierto ritmo se pondrá en movimiento y hará progresar todo correctamente, de una manera coherente y apropiada, sin que tengáis siquiera que pensar en ello. Entonces llevaréis vuestro amo en vosotros mismos, más sabio que ningún otro amo de la tierra.

Tres tipos de comunión con Dios

Puede parecer extraño que la comunión con Dios esté todavía por llevarse a cabo, cuando ya se ha recibido el sacramento del bautismo y renovado el sacramento de la penitencia. Además, se ha dicho: "Todos aquellos que han sido bautizados en Cristo han revestido a Cristo" (Ga. 3, 27); "Vosotros estáis muertos (es decir, muertes para el pecado por el bautismo y la penitencia) y vuestra vida está oculta en Dios con Cristo" (Col. 3, 3), Sabemos también que Dios está en todas partes y no lejos de cada uno de nosotros "...si solamente lo buscan como a tientas" (Hechos 17, 27), y que está listo para venir a permanecer en todos aquellos que están preparados para recibirlo. La mala voluntad, la negligencia, el pecado, son los únicos que pueden separarlos de él. Si alguien está arrepentido, ha repudiado sus pecados pasados y se ha entregado enteramente a Dios, ¿qué puede impedir que Dios habite en él?

Para evitar todo malentendido, es necesario distinguir netamente entre los diferentes tipos de unión con Dios. La comunión con Dios comienza desde que nace la esperanza de llegar a ello; se manifiesta en el hombre por el deseo y la esperanza y, de parte de Dios, por la benevolencia, la ayuda y la protección. Pero entonces, Dios es todavía exterior al hombre y el hombre exterior a Dios. No hay

compenetración de uno y otro. En los sacramentos del bautismo y de la penitencia, el Señor entra en el hombre por su gracia, establece con él una comunión viviente y le da a gustar toda la dulzura de la divinidad, tan abundantemente y tan intensamente como la experimentan aquellos que han alcanzado la perfección; pero enseguida vela nuevamente esa manifestación de su comunión, no renovándola más que de tiempo en tiempo, ligeramente, sólo como un reflejo, no como el original. Esto deja al hombre en la ignorancia respecto de Dios y de su presencia en él, hasta que no haya alcanzado un cierto grado de madurez, de formación, bajo su dirección plena de sabiduría. Después de esto, Dios revela de manera perceptible su presencia en el espíritu del hombre, que llega a ser, entonces, un templo donde residen las tres Personas de la Santa Trinidad.

Existen de hecho tres tipos de comunión con Dios; la primera, de pensamiento y de intención, se realiza en el momento de la conversión, las otras dos pertenecen al presente; una está oculta, es invisible para los demás y desconocida para nosotros; la otra es evidente tanto para nosotros como para los demás.

Toda nuestra vida espiritual consiste en pasar del primer tipo de comunión de pensamiento y de intención, a la tercera, que es viviente, real y consciente.

La comunión con Dios debería ser nuestro estado permanente

Sería un error creer que, siendo la comunión con Dios el fin supremo del hombre, sólo nos será acordada tardíamente, por ejemplo, al término de nuestros esfuerzos. No, es aquí y ahora que ella debe constituir nuestro estado constante e incesante. Cuando no estamos en comunión con Dios, cuando no lo sentimos en nuestro interior, debemos reconocer que nos hemos separado de nuestro fin y del camino elegido por nosotros.

La gracia penetra en nosotros por el sacramento de la iniciación

Una comunión mística con nuestro Señor Jesucristo es acordada a los creyentes en el sacramento del bautismo. Mediante los

sacramentos del bautismo y la confirmación[1], la gracia penetra en el corazón y permanece luego constantemente en él, ayudándole a vivir como cristiano y a avanzar en la vida espiritual.

Nosotros, que hemos sido bautizados y hemos recibido el sacramento de la confirmación, por ello somos receptores del don del Espíritu Santo. El está en cada uno de nosotros, sin embargo, no es igualmente activo en cada uno de nosotros.

La gracia y el pecado no habitan juntos

El pecado ha sido arrojado de la fortaleza y la bondad reina en su lugar. La fuerza del mal ha sido quebrada y dispersada.

"La gracia y el pecado no habitan juntos, dice san Diádoco, pero, antes del bautismo, la gracia solicita al hombre desde el exterior, mientras que Satán reina todavía en las profundidades del alma y se esfuerza por cegar todas las salidas del intelecto para impedir que entre allí la justicia; pero desde el momento en que nacemos a la vida nueva, el demonio permanece afuera y la gracia reina en el interior".

Cristo vive en nosotros por los sacramentos

Hacéis esfuerzos encarnizados para habituaros a la oración de Jesús. Que Dios os bendiga. Creed que el Señor Jesucristo está en vosotros, por el poder del bautismo y por la santa comunión, conforme a lo que él mismo prometió. Aquellos que están bautizados han revestido a Cristo, y aquellos que reciben la santa comunión reciben al Señor. "*Aquél que come mi carne y bebe mi sangre permanece en mí y yo en él*" (Juan, 6, 56), dice el Señor.

Sólo el pecado mortal nos priva de esta gracia; pero, incluso entonces, podemos recuperarla por el arrepentimiento y la confesión y recibir luego la santa comunión. Debéis creer esto. Si vuestra fe es demasiado débil, orad a Dios para que la acreciente, la haga firme e inquebrantable.

---

[1] En la Iglesia ortodoxa, el recién bautizado es inmediatamente ungido con el santo crisma. El sacerdote hace el signo de la cruz con el crisma sobre las diferentes partes del cuerpo diciendo: "El sello del don del Espíritu Santo". El sacramento de la unción con el crisma es equivalente de la confirmación en Occidente.

Sed colmados por el Espíritu Santo

El espíritu de la gracia vive en los cristianos desde el momento en que han sido bautizados y recibido el crisma. Y la participación en los sacramentos del arrepentimiento y la comunión ¿no es también el medio de recibir torrentes de gracia?

Aquellos que ya recibieron el Espíritu, es útil que recuerden estas palabras: "*No extingáis el Espíritu*" (I. Tes. 5, 19). Pero, cómo se puede además, decirles: "*Sed colmados del Espíritu Santo*?"[2]. La gracia del Espíritu Santo es en verdad, comunicada a todos los cristianos, pues tal es el poder de la fe. Pero el Espíritu Santo, viviendo en los cristianos, no realiza por sí mismo su salvación; colabora con la libre determinación de cada uno. Es en ese sentido que el cristiano puede ofender o extinguir al Espíritu, o contribuir por el contrario a la manifestación perceptible de su acción en él. Cuando esto sucede, el cristiano se siente en un estado extraordinario, que se expresa por una alegría profunda, apacible y dulce, elevándose a veces hasta el alborozo del espíritu: es decir la exultación espiritual. Oponiéndolo a la ebriedad producida por el vino, el Apóstol dice que no debemos buscar esta última, sino la exultación que llama "*estar colmado por el Espíritu Santo*". El mandato: "*Sed colmados del Espíritu Santo*" nos exhorta, simplemente, a conducirnos de manera de cooperar con el Espíritu, o bien, de permitirle obrar libremente en nosotros, de manifestarse en nosotros por medio de un toque perceptible.

En sus escritos, los hombres de Dios que fueron favorecidos por esta gracia y que estaban permanentemente bajo la influencia del Espíritu, insisten, sobre todo, en dos cosas que, afirman, son particularmente necesarias para el que quiere alcanzar esas alturas: es necesario purificar el corazón de pasiones y volverse hacia Dios en la oración. El apóstol Pablo subraya esas dos cosas, como lo hace igualmente San Juan Crisóstomo: la oración, dice, permite al Espíritu Santo actuar en el corazón con toda libertad. "*Aquellos que cantan salmos se llenan del Espíritu Santo*". Más adelante habla de la purificación de las pasiones que conduce al mismo fin: "*¿Está en*

---

[2] "No os embriaguéis con el vino, pues en él está la lujuria, sino sed llenos del Espíritu" (Efe. 5, 18) .

nuestro poder ser colmados del Espíritu Santo? Si, está en nuestro poder. Cuando purificamos nuestra alma de las mentiras, de la crueldad, de la fornicación, de la impureza y de la codicia; cuando nos hemos hecho buenos, compasivos, disciplinados, cuando ya no hay en nosotros blasfemia, ni movimientos desviados, cuando hemos llegado a ser dignos de la gracia, ¿qué puede impedir al Espíritu Santo acercarse a nosotros y posarse en nosotros? Y no solamente se acercará a nosotros, sino que llenará nuestros corazones".

Cada cosa a su tiempo. Hay un orden en el progreso

El Señor, una vez que ha entrado en comunión con el espíritu del hombre, no lo llena completamente en forma inmediata, ni lo habita enteramente. Esto no proviene de una vacilación de su parte, pues él está siempre listo a llenarlo todo si no surge de nosotros, porque en nosotros las pasiones todavía están mezcladas con las potencias de nuestra naturaleza, todavía no fueron ni separadas de ellas ni reemplazadas por las virtudes que se les oponen.

Mientras cada uno pone todo su celo en combatir a sus pasiones, es necesario mantener el ojo del intelecto dirigido hacia Dios. Ese es un principio fundamental que debemos recordar sin cesar si queremos llevar una vida agradable a Dios. Nos servirá para discernir la rectitud o la perversión de las reglas y obras ascéticas que pensamos emprender.

Debemos tener viva conciencia de esta necesidad de estar incesantemente orientados hacia Dios, pues parece que todos los errores cometidos en la vida activa provienen de la ignorancia de ese principio. Por no ver esa necesidad, unos se detienen en lo que constituye el exterior de los ejercicios de devoción y de los esfuerzos ascéticos y otros en la práctica habitual de buenas obras, sin elevarse más alto. Otros, incluso, buscan pasar directamente a la contemplación. Todo esto nos es pedido, pero cada cosa debe ser cumplida en su tiempo. Al comienzo, sólo hay una semilla que luego se desarrolla, no exclusivamente, sino según su tendencia general, según una u otra forma de vida. Es necesario ir progresivamente de las obras exteriores a las obras interiores, y de éstas a la contemplación. Tal es el orden natural y jamás en sentido inverso.

La parábola de la levadura

Recordad la parábola de la levadura oculta en tres medidas de harina. La presencia de la levadura en la pasta no es visible inmediatamente, permanece oculta durante cierto tiempo; más tarde su acción se hace visible; finalmente, penetra toda la pasta. De la misma manera, el reino interior comienza por ser secreto; luego se revela y, finalmente, se abre y aparece en todo su poder. Se revela, como hemos dicho más arriba, por la aspiración espontánea de retirarnos en nosotros mismos y permanecer en presencia de Dios. El alma no actúa ya por sus propias fuerzas, es movida por una influencia exterior. Alguien la toma a su cargo y la guía interiormente. Es Dios, la gracia del Espíritu Santo, el Señor y Salvador; poco importa como lo nombréis, el sentido es siempre el mismo. Dios muestra de ese modo que acepta la ofrenda del alma y desea llegar a ser el amo; al mismo tiempo acostumbra al alma a su dominación, revelándole su verdadera naturaleza. Hasta que siente en él esta aspiración —y ello no se produce de golpe— el hombre parece actuar por sus propias fuerzas, aunque en realidad esté sostenido por la gracia; pero la acción de la gracia permanece oculta. Pone toda su atención y su buena voluntad en recogerse en sí mismo y recordar a Dios, en rechazar los pensamientos malos o inútiles y realizar todos sus deberes de una manera que sea agradable a Dios. Se ejercita y se aplica hasta quedar agotado, pero no consigue nada; sus pensamientos lo distraen, los movimientos de sus pasiones lo dominan, hay desorden y errores en su trabajo. Todo ello se produce porque Dios todavía no ha tomado las cosas en su mano. Pero, tan pronto como lo hace (lo que sucede cuando se es presa de un deseo no deliberado de permanecer en el interior de sí mismo, en su presencia), todo vuelve al orden. Es el signo de que el rey está allí.

La habitación de Cristo en el alma, y la muerte de las pasiones carnales

San Juan Crisóstomo escribió: "Preguntáis: ¿Qué sucederá si Cristo está en nosotros? 'Si Cristo está en vosotros, vuestro cuerpo está muerto al pecado, mientras vuestro espíritu vive para la

justicia” (Rom. 8, 10)"[3].

Si no tenéis en vosotros el Espíritu Santo, ya veis el mal que de ello resulta: la muerte, la enemistad respecto a Dios, la imposibilidad de serle grato sometiéndoos a su ley y de pertenecer a Cristo y poseerlo en vosotros. Ved también qué dulce es ser el templo del Espíritu, pertenecer a Cristo, llevarlo en sí con los ángeles; pues tener un cuerpo muerto al pecado significa el comienzo de la vida eterna, la posesión, en esta vida, de la garantía de la resurrección y la fuerza para avanzar por el camino de la virtud. Notad que el Apóstol no dice solamente "el cuerpo está muerto"; él agrega "al pecado"; comprended bien que es el pecado de la carne el que está muerto, no el cuerpo mismo. No es el cuerpo en tanto tal, al que se refiere el Apóstol. Por el contrario, quiere que el cuerpo, aunque muerto, esté siempre vivo. Cuando nuestro cuerpo, en lo que se refiere a las reacciones carnales, no difiere de aquellos que yacen en la tumba, se trata de un signo seguro de que poseemos en nosotros al Hijo y que el Espíritu permanece en nosotros.

Igual que las tinieblas no pueden habitar con la luz, todo lo que es carnal, apasionado y malo, no puede permanecer en presencia de nuestro Señor Jesucristo y de su Espíritu; pero, igual que la existencia del sol no excluye la de las tinieblas, la presencia del Hijo y del Espíritu no destruye inmediatamente todo lo que es malo y apasionado en nosotros; ella, simplemente, despoja al pecado del poder que ejercía sobre nuestra voluntad. Cuando una ocasión se presenta, los elementos apasionados e inclinados al mal que llevamos en nosotros se manifiestan y solicitan nuestra conciencia y nuestra voluntad. Si nuestra conciencia les presta atención existe un gran riesgo de que nuestra voluntad se vuelva igualmente hacia ellos. Pero si, en ese momento, nuestra conciencia y nuestra voluntad vigilan esas inclinaciones y se alinean del lado del espíritu, si ellas se vuelven hacia nuestro Señor y su Espíritu, todo lo que existía en nosotros de carnal y apasionado será inmediatamente llevado como el humo por el

[3] En la versión autorizada, se lee: "Si Cristo está en vosotros, vuestro cuerpo está muerto por causa del pecado, pero el espíritu es vida a causa de la justicia". La argumentación de Crisóstomo supone una traducción algo diferente, en la que "a causa del pecado", se reemplaza por "al pecado".

viento. Esto muestra que la carne está muerta y no tiene fuerzas.

He aquí pues una regla general para todos los cristianos cualquiera sea la etapa de la vida espiritual en que se encuentren: si alguien permanece firmemente con su conciencia y su voluntad, del lado del espíritu, en una unión viviente y consciente con nuestro Señor y su Espíritu, nada carnal o apasionado podrá subsistir en él, no más que las tinieblas ante el sol o el frío frente al fuego. En ese caso, la carne está completamente muerta y sin movimiento. Es de ese estado del que habla San Pablo en el texto citado por San Juan Crisóstomo. San Macario de Egipto, por su parte, también lo describe más de una vez.

La regla que debemos seguir en la vida espiritual está bien descrita por San Hesiquio. La esencia de su enseñanza es esta: "*Cuando la carne y las pasiones se levantan, separaos de ellas con desprecio y disgusto y volveos en la oración hacia nuestro Señor Jesucristo que está en vosotros. Entonces, lo que es carnal y apasionado desaparecerá inmediatamente".*

Tres tipos de actividad: del intelecto, de la voluntad, del corazón

Existen tres tipos de actividades practicadas por las potencias del alma. Cada una de ellas se adapta al mismo tiempo a los movimientos del espíritu y conduce a un tipo particular de sentimiento espiritual. Cada una consolida también las condiciones iniciales del recogimiento incesante. Esas actividades son: la actividad intelectual, que conduce a la concentración de la atención; la actividad de la voluntad, que conduce a la vigilancia; y la actividad del corazón, que conduce a la sobriedad. La oración abraza todas esas actividades y las unifica, pues ella no es, en sí misma nada más que actividad interior. Son las distintas actividades las que, penetradas de elementos espirituales, ligan el alma al espíritu y los unen. Todo esto muestra hasta qué punto todas ellas son fundamentalmente necesarias, y hasta qué punto aquellos que las desprecian están en el error. Ellos son responsables de la esterilidad de sus esfuerzos; luchan, pero no ven los frutos de esa lucha, entonces pierden su fervor y ese es el fin de todo.

Habitar el mundo de Dios

Cuando hemos alcanzado esa interioridad continua, llegamos a ser capaces de habitar el mundo de Dios. Lo contrario es, por otra parte, igualmente verdadero: cuando esta habitación en otro mundo se hace constante, la interioridad es también permanente.

Dos condiciones previas: la interioridad y la visión

Si queremos que nuestro intelecto y nuestro corazón sean bien dirigidos sobre el camino de la salvación, hay dos condiciones previas, esencial y absolutamente necesarias: la interioridad y la visión del mundo espiritual. La primera nos introduce en una cierta atmósfera espiritual y la segunda nos implanta allí más firmemente, en un clima favorable al mantenimiento de esa trama de vida. Se puede entonces decir que nuestra única preocupación debería ser cumplir esos dos estados preparatorios y que la continuación vendrá por sí misma. Se escucha a menudo a ciertas personas quejarse de que su corazón es duro, y esto no tiene nada de sorprendente. Ellos no se recogen, y no están, por lo tanto, habituados a la percepción interior de sí mismos. No llegan a establecerse allí donde deberían estar, no conocen el lugar del corazón; ¿cómo podrían dirigir su vida y sus actividades como conviene? Es como arrancar el corazón y exigir al mismo tiempo que la vida continúe.

El ojo del espíritu

El fin del espíritu, como lo muestran sus manifestaciones, es mantener al hombre en contacto con Dios y con las realidades divinas, independientemente de todos los fenómenos visibles que lo rodean. Para poder alcanzar ese fin, es necesario que el espíritu tenga naturalmente un conocimiento de Dios y de las realidades divinas, así como la aspiración a una forma de vida bienaventurada, revelándose por la imposibilidad de encontrar su felicidad en las cosas materiales.

Esta visión espiritual existía, se debe pensar, en el primer hombre hasta el momento de la caída. Su espíritu veía clara mente a Dios y a todas las cosas divinas, tan claramente como vemos hoy un objeto colocado frente nuestro. Pero después de la caída, los ojos del espíritu fueron cegados, y el hombre cesó de ver lo que anteriormente veía con

tanta naturalidad. El espíritu permanece, sin embargo, y tiene ojos, pero estos están cerrados; es como un hombre cuyos párpados estuvieran soldados: el ojo está intacto, él quisiera ver la luz y aspira a ello, siente que ella existe, pero sus párpados sellados no le permiten entrar en contacto directo con ella. Tal es el estado del espíritu del hombre después de la caída. El hombre ha intentado reemplazar la visión del espíritu por la visión del intelecto, por construcciones mentales abstractas, por ideologías, pero esto ha sido sin resultado, como lo prueban todas las teorías metafísicas de los filósofos.

El paraíso perdido y el paraíso recuperado

Finalmente, ¡habéis comenzado a comprender lo que significa la verdadera paz! Dios sea bendecido. ¿Qué os falta ahora? Debéis continuar avanzando hacia ese reino donde habita la paz. Buscad el paraíso perdido, a fin de poder cantar el himno de alegría del paraíso recuperado. He aquí todo lo que debe ocuparos. Todo lo que existe, afuera y al lado de esta paz, está vacío. Esta paz no está lejos, está casi a vuestro alcance, pero debéis desearla, y desearla no es algo fácil. Que la Madre de Dios y vuestro ángel guardián os ayuden.

La regla interior de Cristo Rey

El reino de Dios está en nosotros cuando Dios reina en nosotros, cuando, muy en el fondo de sí misma, el alma confiesa que el Señor es su amo y le somete todas sus potencias. Entonces, él actúa en ella según su buen placer (Fil, 2, 13). Ese reino comienza desde el momento en que decidimos servir a nuestro Creador en nuestro Señor Jesucristo, por la gracia del Espíritu Santo. Entonces, el cristiano ofrece a Dios su conciencia y su libertad, lo que constituye la substancia esencial de nuestra vida humana, y Dios acepta ese sacrificio. De esa manera la alianza del hombre con Dios se cumple, y también aquella de Dios con el hombre. La unión que fue quebrada por la caída, y continúa siéndolo por nuestros pecados voluntarios, es finalmente restablecida. Esa alianza interior que es sellada y confirmada, recibe, en el sacramento del bautismo - y para aquellos que han pecado después del bautismo, en el de la penitencia - la fuerza de mantenerse por el poder de la gracia. A continuación, ella es constantemente fortalecida por la santa comunión.

Todos los cristianos viven así y, por consiguiente, todos llevan en sí mismos el reino de Dios. Esto quiere decir que obedecen a Dios como su rey y están gobernados por Dios como por un rey.

Cuando se habla del reino de Dios en el interior de sí mismo, se debe siempre agregar: "*en el Señor Jesucristo, por la gracia del Espíritu Santo*". Es este el signo del cristiano: el reino de Dios está en su interior. Dios es rey sobre todas las cosas, es el creador de todas las cosas, y en su providencia vela sobre todas las cosas; pero reina verdaderamente en las almas y es verdaderamente reconocido como rey cuando se encuentra restablecida esta unión entre el alma y él, que había sido rota por la caída. Y esta unión es realizada por el Santo Espíritu, en el Señor Jesucristo, nuestro salvador.

b) UNION DEL INTELECTO Y EL CORAZÓN

Granos de polvo

Recogeos en vuestro corazón y permaneced ante el Señor. Y señalad el menor grano de polvo. Orad, y que Dios acoja vuestra oración.

Velar sobre el corazón con discernimiento

La atención a lo que sucede en el corazón y a lo que llega a él, es la obra esencial de una vida cristiana bien ordenada. Gracias a esta atención se establece una relación normal entre el mundo interior y el mundo exterior. Pero es necesario, siempre, que esta atención esté acompañada de discernimiento, para que sea posible comprender qué pasa en nuestro interior y que es lo que las circunstancias exteriores requieren. La atención sin el discernimiento no sirve para nada.

Velad sobre la imaginación

En el orden natural, cuando se busca adquirir el control de las fuerzas espirituales, el camino que va desde el exterior hacia el interior está bloqueado por la imaginación. Para alcanzar nuestro objetivo interior, debemos sobrepasar la imaginación. Si no ponemos cuidado en esto, nos arriesgamos a atascarnos en la imaginación y

permanecer allí, teniendo la impresión de haber entrado en nosotros mismos mientras que, en realidad, estaremos siempre afuera, es decir en el pórtico de los Gentiles. En sí mismo, esto no sería demasiado grave si no fuera porque ese estado se encuentra casi siempre acompañado por la ilusión.

Es inútil repetir que todo el fin de aquellos que tienen celo en la vida espiritual es entrar en relación verdadera con Dios; ahora bien, esta relación se realiza y se manifiesta por la oración. Es por la oración que nos elevamos a Dios, y las etapas de la oración son las etapas por las cuales pasa nuestro espíritu en su búsqueda de Dios. La regla más simple es no formarse ninguna imagen cuando se quiere orar, recoger el intelecto en el corazón, y permanecer ante Dios con la convicción de que está allí, muy cerca; que nos ve y nos escucha, y esta convicción nos arrojará a tierra ante aquél que es terrible en su majestad y al mismo tiempo tan cercano en su amor. Las imágenes, por sagradas que puedan ser, retienen la atención afuera, siendo que, en el momento de la oración, ella debe estar en el corazón. La concentración de la atención en el corazón, he aquí el punto de partida de toda verdadera oración. Y puesto que la oración es el camino de acceso a Dios, si nuestra atención se desvía y sale del corazón, ello significa que ya no estarnos en el buen camino y que hemos dejado de subir hacia Dios.

Descended de vuestra cabeza a vuestro corazón

Debéis descender de vuestra cabeza a vuestro corazón. Por el momento, vuestros pensamientos están en vuestra cabeza; Dios parece estar fuera de vosotros; también vuestra oración y todos vuestros ejercicios espirituales permanecen siendo exteriores. En tanto que estéis en vuestra cabeza, no podréis dominar vuestros pensamientos, que continuarán bullendo como la nieve bajo el viento del invierno o como los mosquitos durante los calores del verano. En el estadio en que estáis, la soledad y la lectura son dos poderosas ayudas.

Un mercado bien surtido

Cuando oráis con sentimiento, ¿dónde se encuentra vuestra atención, sino en el corazón? Obtened el sentimiento y adquiriréis

también la atención. La cabeza es un mercado de pulgas llenado por la multitud. No se puede orar a Dios en ese lugar. Si en ciertos momentos la oración va bien y se prosigue como por propio impulso, es un buen signo, ello quiere decir que comienza a injertarse en el corazón. Tened cuidado de no dejar que vuestro corazón se ate y esforzaos por mantener a Dios en la memoria, por verlo ante vosotros y trabajar en su presencia.

En el corazón se encuentra la vida, y es allí donde es necesario vivir

Recuerdo que me habéis escrito que sufríais cuando tratabais de mantener vuestra atención. Eso es lo que sucede cuando sólo se trabaja con la cabeza; pero si descendéis en el corazón, no tendréis ninguna dificultad. Vuestra cabeza se vaciará y vuestros pensamientos callarán. Ellos están siempre en la cabeza, se persiguen los unos a los otros y no se llega a controlarlos. Pero si entráis en vuestro corazón, y sois capaces de permanecer allí, entonces cada vez que los pensamientos os invadan, no tendréis más que descender a vuestro corazón y los pensamientos huirán. Os encontraréis en un abra reconfortante y segura. No seáis perezosos, descended. Es en el corazón donde se encuéntrala vida, es allí donde debéis vivir. No imaginéis que se trata de algo que se refiere sólo a los perfectos. No, ello concierne a todos aquellos que han comenzado a buscar al Señor.

Todo el misterio secreto de la vida espiritual

¿Cómo se debe interpretar la expresión "concentrar el intelecto en el corazón?" El intelecto está allí donde se encuentra la atención.

Concentrar el intelecto en el corazón quiere decir establecer la atención en el corazón y ver mentalmente ante sí al Dios invisible y siempre presente. Esto significa volverse hacia él en la alabanza, la acción de gracias y la súplica mientras se vela para que nada exterior penetre en el corazón. Ese es todo el secreto de la vida espiritual.

El principal esfuerzo ascético consiste en separar el corazón de todo movimiento pasional y al intelecto de todo pensamiento apasionado. Debéis mirar en vuestro corazón y arrojar de allí todo lo malo. Haced todo lo que está proscripto y entonces seréis casi una monja y tal vez, lo seréis totalmente. Se puede ser monja sin vivir en

un convento, mientras que, viviendo en un convento, una monja puede ser mundana.

La ermita del corazón. Diferentes tipos de sentimientos en la oración

Soñáis con una ermita pero ya la tenéis, pues vuestra ermita está allí donde estéis. Sentaos en silencio y decid: "*¡Señor, ten piedad!*". ¿Si os aisláis del resto del mundo, cómo cumpliréis la voluntad de Dios? Simplemente preservando en vosotros el estado interior que debe ser el vuestro. ¿Y cuál es? Es el recuerdo incesante de Dios, mantenido con temor y piedad, y acompañado por el pensamiento de la muerte. El hábito de marchar en presencia de Dios y recordarlo es el aire que se respira en la vida espiritual. Puesto que somos creados a imagen de Dios, ese hábito nos debería resultar totalmente natural; si está ausente, es porque hemos caído lejos de Dios. Esa caída nos obliga a luchar por adquirir el hábito de vivir en su presencia. Todo nuestro esfuerzo ascético debe consistir en permanecer conscientemente a la presencia de Dios. Sin embargo, hay, además, otras actividades secundarias que son, también, parte de la vida espiritual, y es necesario esforzarse por dirigir esas actividades hacia su verdadero fin. Ya sea la lectura, la meditación o la oración, todas nuestras actividades, todas nuestras ocupaciones y nuestros contactos, deben ser conducidos de tal manera que no nos distraigan de la presencia de Dios. El fondo de nuestra conciencia y de nuestra atención debe estar siempre concentrada en el recuerdo de Dios. El intelecto está en la cabeza y los intelectuales viven siempre en la cabeza. Viven cerebralmente y sufren una incesante turbulencia de pensamientos. Esa turbulencia no permite a la atención concentrarse sobre un solo pensamiento. El intelecto no puede, en tanto está en la cabeza, concentrarse únicamente en el recuerdo de Dios. Es necesario volver a traerlo a cada instante. Esa es la razón por la cual aquellos que desean establecer en sí mismos ese pensamiento único de Dios deben abandonar su cabeza, descender con el intelecto en el corazón, y permanecer allí en una atención continua. Es, entonces, solamente cuando el intelecto está unido al corazón, que es posible esperar tener éxito en mantener el recuerdo de Dios.

He aquí el fin que debéis tener constantemente ante los ojos y

hacia el cual debéis avanzar. No penséis que esta tarea sobrepasa vuestras fuerzas, pero no os la figuréis tampoco tan fácil que os bastará desearla para obtenerla. La primera cosa que se debe hacer es atraer el intelecto hacia el corazón recitando vuestras oraciones con el sentimiento que corresponde a su sentido, pues son los sentimientos del corazón los que, habitualmente, gobiernan al intelecto. Si hacéis bien ese primer paso vuestros sentimientos se adaptarán al contenido de vuestra oración. Pero, además de esa primera clase de sentimientos, existen otros, mucho más fuertes y más dominantes, sentimientos que cautivan a la vez nuestra conciencia y nuestro corazón, sentimientos que encadenan el alma y no le dejan ninguna libertad porque retienen toda la atención. Ellos son de un género particular y, tan pronto como hacen su aparición, el alma comienza a orar por sí misma con sus propias palabras y sus propios sentimientos. Es necesario no interrumpir jamás esta efusión de sentimientos y de oraciones que nacen en el corazón; no intentéis continuar, sino deteneos inmediatamente, pues debéis dejarlos en total libertad para expresarse, hasta que se hayan agotado y vuestras emociones hayan retornado a su nivel habitual. Esta segunda forma de oración es más poderosa que la primera y sumerge el intelecto en el corazón más rápidamente. Sin embargo, ella no puede manifestarse más que después de la primera, o al mismo tiempo.

Mi corazón estará inquieto hasta el día de su reposo en ti

Dios os pide, tal vez, la rendición final de vuestro corazón, y vuestro corazón languidece ante él. Sin Dios, jamás estará satisfecho. Examinaos desde ese punto de vista. Tal vez encontraréis allí la puerta de la casa de Dios.

La sala de recepción del Señor

¿Buscáis al Señor? Buscad, pero buscad en vosotros. No está lejos de cada uno de nosotros. El Señor está cerca de todos aquellos que lo buscan sinceramente. Encontrad un lugar en vuestro corazón y, allí, hablad con el Señor. Es vuestro corazón el que constituye la sala de recepción del Señor. Quien encuentra al Señor, lo encuentra allí. El no ha elegido otro lugar para encontrarse con las almas.

La atención interior y la soledad del corazón

Preserváis la atención interior y la soledad del corazón. Que Dios os ayude a permanecer siempre así, pues es lo más importante en nuestra vida espiritual. Cuando la conciencia está en el corazón, allí también se encuentra el Señor. Ambos se unen entonces, y la obra de la salvación avanza con éxito. La entrada del corazón se encuentra cerrada para los malos pensamientos, las impresiones y las emociones mundanas. El nombre del Señor, por sí mismo, dispersa todo lo que le es extraño y atrae todo lo que le está emparentado.

¿Qué tenéis que temer por encima de todo? La estima de sí, la satisfacción de sí, la infatuación de sí, y todo lo que gira alrededor del yo.

Trabajad para vuestra salvación, con temor y temblando. Encended en vosotros y conservadlo, un espíritu contrito y un corazón humilde y arrepentido.

Cómo llegar al discernimiento de los pensamientos

El camino de la salvación os parece todavía oscuro. Leed el primer parágrafo de Piloteo el Sinaíta en la *Folicalía*, y ved lo que él aconseja. El pide una cosa, y sólo una, pues esta única cosa reúne y ordena todo. Intentad organizaras como recomienda Piloteo y el orden divino se establecerá en vosotros, lo comprenderéis claramente. Esta cosa única consiste en recogeros con atención en vuestro corazón y permanecer allí ante Dios, en adoración. Ese es el comienzo de la sabiduría espiritual.

Deseáis llegar a ser más expertos en el discernimiento de los pensamientos? Descended de vuestra cabeza a vuestro corazón. Entonces veréis claramente todos vuestros pensamientos a medida que aparezcan ante los ojos de vuestro intelecto, cuya clarividencia estará agudizada. Pero, en tanto no hayáis descendido en vuestro corazón, es inútil esperar alcanzar el verdadero discernimiento de los pensamientos.

¿Qué significa estar con el intelecto en el corazón?

Me preguntáis que quiere decir "estar con el intelecto en el

corazón". Significa lo siguiente: ¿Sabéis dónde se encuentra vuestro corazón? ¿Cómo podríais no saberlo, habiéndolo ya aprendido? Entonces, manteneos allí con atención, permaneced allí con firmeza; así vuestro intelecto estará en vuestro corazón. El intelecto es inseparable de la atención. Allí donde se encuentra uno, el otro se encuentra también.

Me habéis escrito que sentís a menudo un fuego en vuestro corazón cuando leéis el Acathiste de nuestro muy dulce Señor Jesucristo. Que vuestra atención esté allí donde sentís ese fuego; permaneced allí, no solamente durante la oración, sino en todo tiempo. No basta simplemente orar, es necesario que estéis plenamente consciente de estar frente a Dios, bajo su mirada que todo lo ve, que penetra en las profundidades secretas de vuestro corazón; y para permanecer así, esforzaos en despertar en vosotros cálidos sentimientos de temor de Dios, de amor, de esperanza, de devoción, de contrición. Allí se encuentra el principio fundamental del orden interior. Velad, y tan pronto como veáis ese orden un poco turbado, apresuraos a corregir ese estado.

El corazón es el hombre profundo

El corazón es el hombre profundo, el espíritu. En él se encuentran la conciencia, la idea de Dios y de nuestra dependencia total respecto de él, y todos los tesoros eternos de la vida espiritual.

No preguntéis cómo

¿Dónde está el corazón? Allá donde sentís tristeza, alegría, cólera, y las demás emociones. Permaneced allí con atención. El corazón físico es un músculo de carne; pero no es la carne quien siente, sino el alma. El corazón carnal no es más que el instrumento de esos sentimientos, como el cerebro lo es de la inteligencia. Permaneced en el corazón, creyendo firmemente que Dios también está allí, pero no preguntéis cómo es eso. Orad y estad seguros que en el tiempo señalado, el amor será despertado en vosotros por la gracia de Dios.

El hombre oculto del corazón

El espíritu de sabiduría y de revelación, y un corazón purificado,

son dos cosas diferentes. El primero viene de lo alto, de Dios; el segundo viene de nosotros. Sin embargo, sobre el camino que conduce al conocimiento cristiano, están inseparablemente unidos, y ese conocimiento no puede adquirirse si ambos no están juntos. El corazón sólo, a pesar de todas las purificaciones —si la purificación fuere posible sin la gracia—, nos dará la sabiduría y, a su vez, el espíritu de sabiduría no vendrá a nosotros si no tenemos un corazón puro para recibirlo.

Lo que se entiende aquí por "el corazón", es el hombre interior. Tenemos en nosotros, un "hombre interior" según San Pablo o, según San Pedro, "el hombre oculto del corazón". Se trata del espíritu, a la imagen de Dios, que fue insuflado en el primer hombre y que permanece en nosotros, incluso después de la caída. Se manifiesta por el temor de Dios, que está fundado sobre la certidumbre de su existencia y la conciencia de nuestra total dependencia respecto de él, por las aspiraciones de nuestra conciencia y la insatisfacción que nos produce todo lo que es material.

Una palanca que todo lo dirige

La palanca que dirige todas nuestras actividades es el corazón. Es en él donde se forman las convicciones y las simpatías que determinan nuestra voluntad y le dan fuerza.

La vida del corazón

Nadie puede comandar al corazón. Tiene su propia vida, sus alegrías y sus penas, y nadie puede nada al respecto. Sólo el Amo de todo, que tiene todas las cosas en su mano, tiene el poder de entrar en el corazón, de despertar allí sentimientos independientemente de sus móviles naturales.

En casa: en el corazón

¡Mis felicitaciones por vuestro feliz retorno a vuestra casa! Después de una ausencia, la casa es un paraíso. Todo el mundo siente esto de la misma manera. Experimentamos exactamente lo mismo cuando, después de una distracción, volvemos a la atención y a la vida interior. Cuando estamos en el corazón estamos en nuestra casa;

cuando no estamos allí, estamos sin domicilio. Y es de esto, por sobre todo, que debemos preocuparnos.

Porqué ha sido creado el hombre

No se debe permanecer sin trabajar, ni siquiera un momento. Pero existe el trabajo del cuerpo, que es visible, y existe el trabajo mental, que es invisible. Es esta segunda forma de trabajo la que constituye el verdadero trabajo. Consiste esencialmente en un recuerdo incesante de Dios, unido a la oración del intelecto en el corazón. Nadie lo ve, y, sin embargo, trabaja con una energía sin desfallecimiento. Eso es lo único necesario. Una vez que se está allí, ningún trabajo debe preocuparnos.

El primer decreto divino ordena al hombre vivir en una unión vital con Dios; y ella consiste en vivir en Dios con el intelecto en el corazón: así, quien se propone alcanzar esta vida, - y más todavía aquél que participa en ella en una cierta medida -, puede considerarse que ha encontrado el fin para el cual fue creado.

Aquellos que buscan estar unión vital deben comprender la naturaleza de lo que intentan y no sentirse turbados si no logran cosas importantes en el dominio exterior. Esta obra encierra en sí misma todas las otras actividades.

Alguien que está siempre allí

"*Intento tomar coraje*". Que Dios os ayude. Sin embargo, no olvidéis lo más importante: recogeros con el intelecto en el corazón. Dirigid todos vuestros esfuerzos en ese sentido. El único medio de lograrlo es intentar permanecer con la atención en el corazón, recordando que Dios está en todas partes y que su mirada penetra en vuestro corazón. Creed firmemente que, aunque estéis solos hay siempre, no solamente cerca de vosotros, sino en vosotros, alguien que os mira y sabe todo lo que sucede en vuestro interior. Lo que os escribí concerniente a la recitación frecuente de la Oración de Jesús durante la jornada se revelará como un medio muy poderoso para alcanzar ese fin. Orad pues, durante diez o quince minutos cada vez; es mejor poneros en actitud de oración, haciendo inclinaciones o no, según lo que os parezca mejor. Trabajad así y orad a Dios para que vele a fin de acordaros la gracia de saber lo que significa '"*tener una*

herida en el corazón", como dice el Padre Partheno. Esto no sucede al primer intento. Os será necesario, tal vez un año o más de trabajo asiduo, antes de que se manifieste alguna cosa. Que Dios os bendiga en esta obra y sobre esta ruta. No veáis en esto algo secundario, sino la tarea principal de vuestra vida.

Permanecer en presencia del Señor invisible

Velar sobre el corazón, mantenerse con el intelecto en el corazón, descender de la cabeza al corazón, todo esto es lo mismo. El núcleo de ese trabajo es reunir la atención y permanecer en presencia del Señor invisible, no en la cabeza sino en el pecho, cerca del corazón y en el corazón. Cuando llegue el calor divino, todo esto estará claro para vosotros.

Reuníos en vosotros mismos

Reuníos en vosotros mismos y tratad de no abandonar el corazón, pues el Señor se encuentra allí. Intentad arribar a ello, trabajad en ello. Cuando hayáis alcanzado ese estado, comprenderéis cuan precioso es.

Un bebé en los brazos de su madre

El hecho de que seáis conducidos por el sentimiento, o que experimentéis sentimientos espirituales, no significa que estéis firmemente establecidos con la atención en el corazón pues, cuando se alcanza ese estado, el intelecto permanece constantemente en el corazón, en presencia del Señor, con temor y temblando, y no experimenta ningún deseo de andar por allí, lo mismo que un bebé no desea moverse cuando descansa en los brazos de su madre. Que Dios os ayude a lograrlo.

La Oración de Jesús une el intelecto al corazón

Todo vuestro desorden interior proviene de la disociación de vuestras potencias; el intelecto y el corazón van cada uno por su lado. Debéis reunidos; entonces el tumulto de vuestros pensamientos cesará y tendréis un piloto para dirigir vuestra barca, una palanca que pondrá en movimiento vuestro mundo interior. ¿Cómo se puede lograr esta unión? Tomad el hábito de pronunciar estas palabras con el intelecto

en el corazón: "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí*", y esta oración, cuando hayáis aprendido a decirla como conviene o, mejor dicho, cuando esté injertada en vuestro corazón, os conducirá al fin deseado; unirá vuestro intelecto y vuestro corazón', detendrá la turbulencia de vuestros pensamientos y os dará el poder de gobernar todos los movimientos de vuestra alma.

La piscina de Bethesda

Tanto tiempo como dura vuestro desorden interior, incluso si oráis, vuestro corazón permanece frío, es movido raramente por un sentimiento de calor y una oración ferviente. Cuando esta confusión interior es dominada, el calor de la oración llega a ser constante y el corazón se enfría sólo raramente, siendo además, este estado, rápidamente superado al volver pacientemente a la regla de vida y a las ocupaciones que despiertan ese sentimiento de calor. La actitud del corazón hacia los ataques de la vanidad y de las pasiones, será también muy diferente. ¿Quién puede dejar de sentir dichos ataques? Sólo que, anteriormente, ellos penetraban en el corazón, tomaban posesión de él y lo cautivaban por la fuerza, de tal modo que él estaba constantemente sucio por el placer que obtenía de los malos pensamientos, aún si ellos no lo llevaban al pecado. Ahora, cuando el ataque se prepara, el guardián, la atención, se mantiene permanentemente a la entrada del corazón y, por el nombre de Nuestro Señor Jesucristo, rechaza al enemigo. Sólo muy raramente el enemigo logra introducir en el alma alguna tentación, esta es, por otra parte, inmediatamente notada, rechazada, purificada por el arrepentimiento, y no queda de ella ningún rastro.

Durante el período de búsqueda, antes que se alcance este estadio, se pasa años sentado al borde del agua, como el enfermo de la piscina de Bethesda, implorando "No tengo a nadie para que me arroje al agua (Juan, 5, 7). ¿Cuándo llegará el Salvador de Israel, él, que puede arrojarnos en la piscina de aguas vivificantes? ¿Cómo es posible que él, que hemos acogido en nosotros, nos haga languidecer así? Es nuestra propia falta, él está en nosotros, pero nosotros no estamos en su presencia. Es por ello que debemos volver a entrar en nosotros mismos para encontrarlo. Hemos leído bastante, ahora nos es necesario actuar; bastante hemos mirado como los otros avanzan, nos

es necesario marchar.

La manera de respirar

Hacer descender el intelecto en el corazón por medio de la respiración, se propone a aquellos que no saben donde concentrar su atención, ni donde se encuentra el corazón; pero si sabéis, sin este método, encontrar el corazón, id por vuestro propio camino. Una sola cosa cuenta: estableceros en el corazón.

El tesoro oculto

Que Dios os ayude a estar plenamente vivos y a conservar la sobriedad. Pero no olvidéis lo principal: unir la atención y el intelecto al corazón y permanecer allí, constantemente en presencia del Señor. Todo esfuerzo que hagáis en la oración debe ser dirigido hacia ese lado. Orad al Señor para que os otorgue esta gracia; es el tesoro escondido, la perla inapreciable.

II. OBISPO IGNACIO BRIANCHANINOV (1807- 1867)

DE LA ORACIÓN Y DEL COMBATE ESPIRITUAL

Los frutos de la oración incesante

Es por la oración incesante que el asceta alcanza una pobreza espiritual auténtica. Aprendiendo a pedir sin cesar la ayuda de Dios, pierde poco a poco su confianza en sí mismo. Si hace algo con éxito, no ve allí su propio logro, sino que lo atribuye a la misericordia divina que él implora sin cesar. La oración incesante lleva a la adquisición de la fe, pues aquél que ora continuamente comienza gradualmente a sentir la presencia de Dios. Ese sentimiento se desarrolla poco a poco, de tal modo que el ojo espiritual llega a reconocer a Dios en su Providencia mejor de lo que el ojo natural ve los objetos materiales; y entonces el corazón conoce la presencia de Dios por una experiencia inmediata. Aquél que ha visto a Dios de esta manera y ha sentido así su presencia, no puede dejar de creer en él con una fe viviente que se manifestará en sus actos.

La oración incesante vence al mal mediante la esperanza en Dios; conduce al hombre a una santa simplicidad, separando su intelecto del hábito de dispersarse en pensamientos distintos y hacer planes sobre sí mismo y sobre su prójimo, y manteniéndolo siempre en una pobreza y una humildad de pensamientos. Es en esto que consiste la formación del hombre de oración. Aquél que ora sin cesar pierde gradualmente el hábito de dejar vagar sus pensamientos, de estar distraído, de estar colmado de vanas preocupaciones, y cuanto más profundamente se arraiga en el alma ese impulso hacia la santidad y hacia la humildad, más se pierden los hábitos precedentes. Finalmente, llega a ser como un niño, tal como lo recomienda Cristo en el Evangelio; llega a ser loco por amor de Cristo, es decir, pierde la falsa sabiduría del mundo y recibe de Dios una inteligencia espiritual. La curiosidad, la desconfianza y la sospecha son igualmente destruidas por la oración incesante; a partir de allí, los otros comienzan a parecemos buenos, y

de esta transformación del corazón nace el amor por los hombres. Aquél que ora sin cesar permanece constantemente en el Señor, reconoce al Señor como Dios, adquiere el temor de Dios del cual nace la pureza, y ésta da nacimiento al amor divino. El amor de Dios lo colma con los dones del Espíritu Santo, del que es el templo.

Dos etapas en la oración; el martirio interior

Cuando se inicia la vida de oración se ora únicamente por esfuerzo personal. Sin ninguna duda, la gracia de Dios viene en ayuda de cualquiera que ora con sinceridad, pero no revela su presencia. Durante este período las pasiones ocultas en el corazón entran en juego y conducen al que ora a un verdadero martirio en el cual victorias y derrotas se alternan sin detenerse, y tanto la libre voluntad como la debilidad del hombre son claramente puestas en evidencia.

En el segundo período, la gracia de Dios hace sentir su acción y su presencia de manera sensible, uniendo el intelecto al corazón y haciendo posible una oración sin ensueños ni distracciones, hecha con un corazón pleno de calor y de lágrimas. En ese estadio, los pensamientos malos pierden su fuerza y cesan de dominar al espíritu.

La primera etapa en la vida de oración puede ser comparada a los árboles desecados por el invierno; la segunda, a esos mismos árboles cubiertos de hojas y de brotes por el calor de la primavera. En los dos casos, el arrepentimiento debe ser el alma y el fin de la oración. En recompensa por el arrepentimiento que el hombre le ofrece mientras avanza todavía por su propio esfuerzo, Dios le acuerda, cuando le place, un arrepentimiento lleno de la gracia divina. Y el Espíritu Santo, una vez que ha penetrado en el hombre, intercede en él con gemidos inefables... Intercede en favor de los santos según la voluntad de Dios" que sólo él conoce (Romanos 8, 26—27).

De todo esto, resalta claramente que las tentativas del debutante por alcanzar el lugar del corazón, es decir encender en sí mismo, prematuramente, la acción sensible de la gracia, constituye un grave error que invierte el orden requerido y la estructura lógica de la ciencia de la oración. Una tentativa semejante es orgullo y locura. No es bueno para un debutante utilizar las prácticas que los santos Padres aconsejan para los monjes experimentados y para los hesicastas.

Las ilusiones del demonio y la gracia de Dios. Cómo se las distingue

Que nadie, escuchando a un pecador hacer el relato de las grandes cosas realizadas por la acción del Espíritu, vacile ni se turbe, pensando que la acción de la que oye hablar es obra de los demonios, una ilusión. El debe rechazar esos pensamientos blasfemos. ¡No y no! La acción de la ilusión no se manifiesta de ese modo. Decidme: ¿es posible al demonio, el enemigo, el asesino de nuestra raza, convertirse en su médico? ¿Podría el demonio rehacer la unidad entre las partes y las potencias del hombre que han sido dispersadas por el pecado, liberarlo de su dominación y hacerlo salir del estado de contradicción y de guerra intestina para llevarlo a la santa paz de Dios? ¿Podría el demonio liberar al hombre del abismo de su ignorancia y comunicarle un conocimiento vivo de Dios fundado sobre la experiencia y no sobre las pruebas venidas del exterior? ¿Podría el demonio predicar y enseñar en detalle lo que concierne al Salvador; predicar y enseñar cómo, por el arrepentimiento, podemos acercarnos a Él? ¿Podría el demonio rehacer en el hombre la imagen original y restablecer su semejanza con Dios, la que el pecado ha turbado? ¿Podría hacerle sentir el sabor de la pobreza espiritual, de la resurrección, de la renovación y de la unión con Dios? ¿Podría elevar al hombre hasta la comunión con Dios, una comunión en la cual él llega a ser como si no existiera, sin pensamientos, sin deseos, enteramente sumergido en un silencio maravilloso? Ese silencio es la absorción de todas las potencias del ser humano que son, entonces, enteramente volcadas hacia Dios y desaparecen, de algún modo, ante su eterna majestad.

La ilusión actúa de una manera, y Dios de otra diferente. El Amo todopoderoso del hombre ha sido y sigue siendo su creador. El que ha creado y crea nuevamente ¿no conserva todo su poder? Escuchad, hermano bien amado, cómo se distingue la ilusión de la acción divina. La ilusión, cuando se acerca al hombre, ya sea en pensamiento o en sueño, por alguna idea sutil o por alguna aparición perceptible a los ojos del cuerpo, o por alguna voz en alto, perceptible a los oídos del cuerpo, no se presenta jamás como un amo absoluto, sino como un encantador que busca hacerse aceptar por el hombre, para ejercer sobre él su dominio. La acción de la ilusión, ya sea que se manifieste por fuera o en el interior del hombre, viene siempre del exterior; el hombre puede rechazarla. La ilusión deja siempre subsistir al principio

una cierta duda en el corazón; sólo aquéllos a quienes ella ha conquistado enteramente la aceptan sin vacilación. La ilusión no rehace jamás la unidad en el hombre dividido por el pecado, no detiene las rebeliones de la sangre, no conduce al asceta al arrepentimiento ni lo empequeñece ante sus propios ojos; por el contrario, inflama su imaginación, refuerza los impulsos de las pasiones, le aporta una alegría insípida y emponzoñada y lo adula insidiosamente, inspirándole el contentamiento de sí mismo e instalando en su alma un ídolo, el "Yo".

La unión del intelecto y del corazón y su inmersión en Dios

La acción divina no es algo material; ella es invisible, inaudible, inesperada, inimaginable e inexplicable por medio de analogías tomadas de este mundo. Su llegada y su trabajo en nosotros son un misterio. Comienza por revelar al hombre su estado de pecado y le pone delante de los ojos el horror al mal; lo lleva a condenarse a sí mismo, le muestra su decadencia, ese terrible y sombrío abismo de destrucción en el cual ha caído por efecto del pecado de nuestro primer padre. Enseguida, poco a poco, la acción divina produce en él una atención acrecentada y la contrición del corazón en la oración. Habiendo preparado así el corazón del hombre, torna las partes divididas y, con un acto repentino, inesperado e inmaterial, las restablece en la unidad. ¿Qué es lo que las ha tocado? No podría explicarlo. Yo no veo nada ni escucho nada, pero sé y siento en mí una transformación repentina, debida a una acción todopoderosa. El Creador acaba de actuar, para renovar, como actuó una primera vez para crear. Decidme si el cuerpo de Adán, formado de polvo, yaciendo ante su Creador y todavía inanimado, podía tener una noción de la vida y sentirla de algún modo. Cuando fue repentinamente vivificado por el soplo de vida, ¿habría podido preguntarse si iba a aceptar ese don? Adán creado, se sintió repentinamente viviente, pensante, deseante. La recreación del hombre se produce de la misma manera repentina. El Creador ha sido y sigue siendo el amo absoluto; actúa con autoridad, de una manera sobrenatural, más allá de toda concepción y de todo pensamiento, con una sutileza infinita. Actúa espiritualmente y no materialmente.

Ha tocado con su mano mi ser todo entero, y mi espíritu, mi

corazón y mi cuerpo han sido unidos, componiendo un todo único y simple. Han sido sumergidos en Dios y permanecen en él mientras una mano invisible, incomprensible y todopoderosa los retiene allí.

La unión con el Señor

Todo verdadero cristiano debe recordar siempre, y no olvidar jamás, que lo más necesario para él es estar unido a nuestro Señor y Salvador Jesucristo, con todo su ser. Que el Señor habite su intelecto y su corazón, y que así comience a vivir la vida de Cristo. El Señor tomó nuestra carne y nosotros debemos a nuestro turno tomar su carne y su Espíritu muy santo, haciéndolos nuestros y adhiriéndonos a ellos para siempre. Sólo una unión semejante con nuestro Señor nos dará esta paz y esta buena voluntad, esta luz y esta vida que hemos perdido en el primer Adán y que son renovadas actualmente por el segundo Adán, el Señor Jesucristo. El medio más seguro de llegar a esta unión con Nuestro Señor es, después de la comunión de su carne y de su sangre, la Oración interior de Jesús.

El papel de los métodos mecánicos

Lo que es esencial e indispensable en la oración es la atención. No puede haber oración sin atención. La verdadera atención, vivificada por la gracia, viene de la mortificación del corazón que rechaza al mundo. Los métodos mecánicos son siempre secundarios; son medios, no un fin. Los mismos Padres que recomiendan introducir la atención en el corazón uniéndola a la respiración dicen que, cuando el intelecto tomó el hábito de estar unido al corazón, - o, más exactamente, cuando esta unión se cumple por el don y la acción de la gracia -, el intelecto no tiene ya ninguna necesidad del auxilio de esos métodos mecánicos, sino que se une al corazón por sí mismo, por su propio movimiento.

Encontrar el lugar del corazón

Cuando leemos en los escritos de los Padres algo que se refiere al lugar del corazón, que el intelecto descubre por la oración, debemos comprender que hablan de la facultad espiritual que existe en el corazón. Colocada por el Creador en la parte superior del corazón,

esta facultad espiritual es lo que distingue al corazón del hombre de aquél de los animales. Estos tienen, en efecto, como el hombre, la facultad de querer y desear, de experimentar celos o cólera. La facultad espiritual que está en el corazón se manifiesta, -independientemente del intelecto-, en la conciencia de nuestro espíritu, en los sentimientos de arrepentimiento, de humildad, de dulzura, en la contrición del espíritu, o la profunda lamentación por nuestros pecados y en otros sentimientos de orden espiritual; ahora bien, todo esto es extraño a los animales. La facultad intelectual en el alma del hombre, aunque espiritual, se encuentra en el cerebro, es decir, en la cabeza; igualmente, la facultad espiritual que llamamos el espíritu del hombre, aunque sea espiritual, se encuentra en la parte superior del corazón, cerca de la tetilla izquierda y un poco por encima. Así, la unión del intelecto y del corazón es la unión de los pensamientos espirituales de la inteligencia con los sentimientos espirituales del corazón.

Un sentimiento de cálida ternura

Es esencial que en el momento ríe la oración, el intelecto esté unido al espíritu y que ambos reciten juntos la oración; pero mientras el intelecto trabaja con palabras, pronunciadas mentalmente o en voz alta, el espíritu actúa por un sentimiento de cálida ternura o por las lágrimas. La unión de ambos está regulada según el tiempo señalado por la gracia divina; pero para el principiante basta que el espíritu simpatice y actúe con el intelecto. Si la atención es mantenida por el intelecto, el espíritu sentirá muy pronto un verdadero calor y ternura. El espíritu es a veces llamado el corazón, como el espíritu es a veces llamado la cabeza.

Oración del intelecto, del corazón y del alma

La oración es llamada "del intelecto", cuando es recitada por el intelecto con una profunda atención y la simpatía del corazón. Es llamada "oración del corazón" cuando es recitada por el intelecto unido al corazón, cuando el intelecto desciende en el corazón y ora en sus profundidades. La oración es llamada "oración del alma", cuando surge del alma toda entera, con la participación del mismo cuerpo, cuando es ofrecida por el ser entero que se convierte, por así decirlo,

en el medio de expresión de la oración.

En sus escritos, los santos Padres incluyen a menudo, bajo el nombre de "oración del intelecto" u "oración mental", a la vez la oración del corazón y la del alma. Sin embargo, a veces los distinguen. Es así como San Gregorio, el Sinaíta dijo: "*Llamada Dios sin cesar con el intelecto o con el alma*". Pero en nuestros días, en que hay poca enseñanza oral sobre ese tema, conviene conocer las diferentes definiciones. Para algunos, es la oración del intelecto la que se revela como más activa; para otros la del corazón; para algunos otros, la del alma. Todo esto depende del don otorgado a cada uno, por naturaleza o gracia, por el Donador de todo bien. Sucede también que, en el mismo asceta, prevalece primero una forma de oración y luego otra. Muy a menudo, e incluso en la mayoría de los casos, esta oración está acompañada de lágrimas.

Cumplir los mandamientos. Antes y después de la unión del intelecto y del corazón

No se cumple con los mandamientos, antes de la unión del intelecto y el corazón, como se los cumple después. Antes de esta unión, el asceta sólo cumple los mandamientos con mucho esfuerzo, pues le es necesario forzar y vencer su naturaleza caída; pero una vez que esta unión se realizó, la fuerza espiritual que une el intelecto al corazón lo impulsa por sí mismo a cumplirlos y vuelve el esfuerzo fácil y agradable: "Corro por el camino de tus mandamientos, pues tú mi corazón dilatas" (Salmo 118,32).

Lo esencial en la oración

Lo que es esencial durante la oración, es unir el intelecto al corazón. Esto no puede lograrse más que por la gracia de Dios y en el tiempo señalado por él. Las técnicas son ventajosamente reemplazadas por una recitación apacible de la Oración. Es necesario hacer una breve pausa entre cada invocación, la respiración debe ser calma y apacible, y el intelecto debe permanecer encerrado en las palabras de la oración. Por ese medio, se puede fácilmente alcanzar cierto grado de atención. Muy rápidamente el corazón comienza a sentirse en simpatía con la atención del intelecto mientras ora; comienza entonces

a existir acuerdo entre el corazón y el intelecto y, poco a poco, ese acuerdo se transformará en unión del intelecto y del corazón: de ese modo, la manera de orar recomendada por los Padres se establecerá por sí misma. Los métodos mecánicos y corporales nos han sido propuestos, únicamente, como medios de lograr fácil y rápidamente la atención en la oración, jamás como algo esencial.

Lectura espiritual: Los autores rusos son más accesibles que los griegos

Todos los escritos de los Padres griegos son dignos del mayor respeto a causa de la gracia abundante y de la sabiduría espiritual que contienen y exhalan. Sin embargo, los escritos de los Padres rusos nos son más accesibles a causa de la claridad y de la simplicidad de sus exposiciones, y también porque son más cercanos a nosotros en el tiempo. Los escritos del starets Basilio son lo primero que deberían leer aquéllos que desean practicar con éxito la oración. Es además, para eso, que el starets los compuso, y es por ello que se los llama "introducciones" o "estudios preliminares" a la lectura de los Padres griegos.

La otra ribera del Jordán

La práctica de la Oración de Jesús alcanza su cumbre cuando se llega a la oración pura, la que es coronada por la apátheia o perfección cristiana, don de Dios, que él acuerda a esos luchadores espirituales cuando le place.

San Isaac el Sirio dijo: "*Pocos reciben el don de la oración pura. Apenas se encuentra en cada generación una sola persona que alcanza el misterio cumplido en la oración pura y que, por la gracia y el amor de Dios, alcanza la otra ribera del Jordán*".

Los adversarios de la Oración de Jesús

Algunas personas han desparramado un desdichado prejuicio contra la Oración de Jesús, aunque carecen de conocimiento personal que provenga de una correcta y larga práctica de la Oración. Para esas personas, hubiera resultado más seguro y más sensato abstenerse de pronunciar un juicio sobre el tema: habrían medido su ignorancia

completa acerca de esta tarea sagrada, en lugar de tomar sobre sí la misión de predicar contra la práctica de la Oración de Jesús y denunciar esa santa Oración como causa de ilusión diabólica y perdición del alma. Debo decir, a manera de advertencia, que condenar la Oración que utiliza el nombre de Jesús y atribuir a ese nombre un efecto perjudicial es tan violento como la condenación de los milagros de nuestro Señor pronunciada por los fariseos. Esa teoría ignorante y blasfema contra la Oración de Jesús, tiene todas las características de una pseudo-filosofía herética.

¿Conduce a la ilusión la práctica de la Oración de Jesús?

Hay personas que afirman que la Oración de Jesús es seguida de ilusiones, siempre, o casi siempre, y por lo tanto prohíben su práctica.

Admitir semejante idea y defenderla constituye una terrible blasfemia, una ilusión de un carácter totalmente deplorable. Nuestro Señor Jesucristo es la fuente única de nuestra salvación, el único medio por el cual podemos ser salvados, y su Nombre humano ha recibido de su divinidad un poder santo e ilimitado para salvarnos. ¿Cómo podría, ese poder que opera nuestra salvación, el único poder que da la salvación, ser desnaturalizado y actuar para nuestra perdición? Semejante sugestión es absurda. Es un triste sinsentido, blasfemo y destructor. Aquellos que siguen este razonamiento están verdaderamente embaucados por el demonio y abusan de una dialéctica falsa que proviene de Satanás.

Examinad las Santas Escrituras: encontraréis por todas partes el nombre del Señor Jesucristo glorificado y a su poder de salvación exaltado. Estudiad los escritos de los Santos Padres y veréis que todos, sin excepción, proponen y aconsejan la práctica de la Oración de Jesús, designándola como un arma más poderosa que ninguna otra en el cielo y sobre la tierra, un don de Dios, una herencia inalienable, uno de los legados más preciosos y más elevados del Dios-Hombre, un consuelo muy dulce y lleno de amor, una prenda segura. En fin, id a los decretos canónigos de la Iglesia Ortodoxa Oriental, y veréis que, para sus hijos iletrados, monjes o laicos, la Iglesia ha establecido la recitación de la Oración de Jesús, como supletoria de la lectura de los salmos y de las oraciones que se deben decir en la celda o la

habitación de cada uno. ¿Qué peso, entonces, se puede acordar a los consejos de algunas personas ciegas, llevadas hasta las nubes y aplaudidas por otras también ciegas, en comparación con el testimonio unánime de las Santas Escrituras, de todos los Santos Padres y de los decretos canónigos de la Iglesia respecto de la Oración de Jesús?

La ilusión, es de aquellos que no practican la Oración de Jesús

Existen buenas razones para mirar como error o ilusión el estado interior de esos monjes que, habiendo rechazado la práctica de la Oración de Jesús y el trabajo interior en general, se contentan con oraciones exteriores, - asistencia asidua a los servicios de la iglesia y observancia estricta de una regla de oraciones privadas consistente exclusivamente en la recitación de salmos y oraciones vocales-. No pueden dejar de estar imbuidos de sí mismos, como lo explica el starets Basilio. Esa es precisamente la señal del espíritu imbuido de sí mismo: aquéllos que tienen ese defecto llegan a considerarse que llevan una vida de celo, y a menudo, por orgullo, desprecian a los demás. La oración verbal y vocal es ciertamente útil cuando está ligada a la atención, pero esto sólo sucede muy ocasionalmente, pues es sobre todo la Oración de Jesús la que nos enseña a conservar nuestra atención.

III. OTROS TEXTOS

Las hojas y el fruto

Un hermano preguntaba al abad Agathón: "Decidme, Padre, ¿qué es más grande, la ascesis corporal o la vigilancia interior?" El replicó: "El hombre es como un árbol, la ascesis corporal son las hojas y la vigilancia interior es el fruto. Dice el Evangelio: 'Todo árbol que no lleva fruto será cortado y arrojado al fuego (Mat. 3, 10). Resulta entonces claro que todo nuestro esfuerzo se dirige al fruto, es decir, al cuidado del intelecto, sin embargo, también necesitamos de la protección y el abrigo de las hojas, es decir, de la ascesis corporal".

Apotegmas de los Padres del Desierto - Ed. Lumen, Bs. As., 1979.

Colección de sentencias y hechos de los primeros solitarios y monjes de Egipto (En especial Escete, Nuria y Las Celdas) de los siglos IV y V.

Es necesario combatir a Satán en el corazón

La tarea más importante de un luchador espiritual es entrar en su corazón y combatir allí a Satán, odiar y rechazar los pensamientos que inspira, y hacer la guerra contra él.

Esfuerzos del hombre y frutos del Espíritu

Si no estamos colmados interiormente de bondad y simplicidad, nuestras actitudes exteriores de oración no nos darán ningún beneficio. Esto es verdad no sólo para la oración, sino para cualquier trabajo y cualquier esfuerzo, tales como la continencia, el ayuno, o toda obra emprendida por amor de la virtud. Si no percibimos en nosotros frutos abundantes de amor, de paz, de alegría y de dulzura, de humildad y simplicidad, de sinceridad, de fe y de generosidad, es que hemos trabajado en vano y sin provecho, pues todo el fin de nuestros esfuerzos y de nuestro trabajo era adquirir esos frutos. Si los frutos de amor y paz no están en nosotros, entonces nuestro trabajo íntegro es inútil y vano. Aquéllos que trabajan de esta manera serán en el día del juicio como las cinco vírgenes imprudentes, que son así llamadas

porque no tenían, en las lámparas de su corazón, el aceite espiritual, es decir las virtudes que terminamos de mencionar; a causa de ello fueron dejadas afuera de la sala de bodas, y su virginidad no les fue de ningún beneficio.

Los propietarios que trabajan en sus viñedos emprenden su trabajo con la esperanza de verlo producir fruto, y si no recogen fruto, todo su trabajo carece de valor. De la misma manera, si no vemos en nosotros mismos, por la acción del Espíritu, los frutos de amor, de paz, de alegría, de humildad y de todas las otras virtudes enumeradas por el Apóstol (Ga. 5, 22), si no sentimos con plena seguridad y una especie de percepción espiritual que ellos están presentes en nosotros, entonces todo el trabajo de la castidad, de la oración, de la salmodia, del ayuno, de la vigilia, habrá sido vano y sin beneficios. Pues esos trabajos del alma y del cuerpo deben ser practicados en la esperanza de adquirir frutos espirituales; y el fruto del Espíritu que traen las virtudes, es la alegría espiritual, una alegría sin corrupción, conferida por el Espíritu en el corazón de los fieles. Los esfuerzos y las tentativas no deben pues, ser consideradas, más que por lo que son en verdad, es decir, esfuerzos y tentativas y nada más, y el fruto por lo que él es, es decir, el fruto. Sin embargo, sucede que, por ignorancia, alguien llega a considerar su esfuerzo como el fruto del Espíritu; de ese modo se equivocan gravemente, y este error lo priva de los verdaderos frutos del Espíritu, que son de grandeza incomparable.

Los esfuerzos del hombre y la oración otorgada por la gracia

Sucede que, en respuesta a su pedido, el hombre recibe el don de la oración al mismo tiempo que un sentimiento, al menos parcial, de paz y de alegría en el Espíritu. Esto puede serle acordado a pesar de su falta de vida interior, porque él se ha obligado a orar, no teniendo en vista más que la obtención de esta gracia, sin haber adquirido la dulzura, la humildad y el amor, y sin haber cumplido los otros mandamientos del Señor. Pero su carácter permanecerá tal como era anteriormente, pues no ha hecho nada para adquirir la dulzura y no se ha preparado para recibirla. No tiene humildad, pues él no ha pedido, ni se ha esforzado por ser humilde. No tiene ningún amor por los hombres, pues no se ha preocupado de ello y no ha orado ardientemente para que ese amor le fuera dado. En efecto, aquéllos

que se esfuerzan en orar, incluso contra el deseo de su corazón, deben igualmente obligarse a amar, a ser dulces, inocentes y generosos. Deben también esforzarse por ser humildes, considerándose como los más miserables y los más indignos entre los hombres. Deben refrenar la charla inútil, meditando sin cesar las palabras del Señor, guardándolas en su corazón y sobre sus labios. Deben también esforzarse por evitar la irritación y los propósitos violentos, según la palabra de la Escritura: "*Que toda amargura, indignación o cólera, que todo clamor, toda palabra mala, sean rechazados, así como toda malicia*" (Ef. 4, 31).

En respuesta a esos esfuerzos, el Señor, que ve el deseo ardiente del hombre, le otorgará el poder de cumplir sin pena y espontáneamente todas las cosas que anteriormente realizaba con gran trabajo, a pesar de todos sus esfuerzos, por causa del pecado que reinaba en él. Todas esas prácticas de virtud llegarán a ser en él como una segunda naturaleza, pues finalmente el Señor viene hacia el hombre y permanece en él, y él en el Señor; y el Señor mismo cumple en él, sin esfuerzo, sus propios mandamientos colmándolo con los frutos del Espíritu Santo.

San Macario de Egipto (300—390), uno de los más grandes maestros del monaquismo primitivo, fundador de Escete en el desierto de Egipto. Los diferentes escritos que le fueron atribuidos tradicionalmente no son actualmente considerados como obra suya. Su origen exacto permanece oscuro, pero parece que podrían haber sido compuestos en Egipto o en Siria hacia fines del siglo IV o comienzos del V.

Afuera, está la muerte; adentro, el reino

El reino de Dios está dentro vuestro. Si el Hijo de Dios permanece en vosotros, el reino de Dios también está allí. En el interior se encuentran las riquezas del cielo, si las deseáis. El Reino está en vosotros, pecadores, si lo queréis. Entrad en vosotros mismos, buscad con más ardor y lo encontraréis sin mucho esfuerzo. Afuera está la muerte, y la puerta de la muerte es el pecado. Entrad en vosotros mismos y permaneced en vuestro corazón, pues Dios se encuentra allí.

San Efrén el Sirio (306-373), autor ascético y dogmático. Escribió varios himnos y comentarios sobre la Biblia. Sus obras, escritas en sirio, fueron muy tempranamente traducidas al griego

Los tres gigantes espirituales

Si quieres triunfar sobre las pasiones, entra en ti mismo por la oración y con la ayuda de Dios; luego, desciende en las profundidades de tu corazón y allí destruye a esos tres temibles gigantes: el olvido, la pereza y la ignorancia. Ellos son los tres principales auxiliares de nuestros enemigos espirituales. Todas las demás pasiones, sostenidas por ellos, llegan al corazón, actúan, viven y se fortifican en las almas que se dejan ir o a las que falta formación. Pero si, por medio de una atención sostenida y perseverante, y con la ayuda de lo alto, encuentras esos gigantes, - a quienes muchos no saben reconocer -, los arrojarás fácilmente con las armas de la justicia, que son el pensamiento de lo que es bueno, la prisa por llegar a la salvación, y el conocimiento que viene del cielo.

Los ladrones espirituales

Los ladrones no atacan una plaza donde ven que las armas del rey han sido preparadas para combatirlos; igualmente, aquél que implantó la oración en el corazón, no es fácilmente atacado por los ladrones espirituales.

Marco el Ermitaño, o el Asceta, o el Eremita: autor ascético griego que vivió en Egipto o en Palestina a comienzos del siglo V.

Los frutos de la meditación secreta

El sabio que posee abundantes riquezas las oculta en el interior de su casa, pues los terceros que aparecen ante los ojos de los hombres excitan su codicia, y los poderosos de la tierra los desean. Es así que el monje humilde y virtuoso oculta sus virtudes y no sigue sus propias voluntades. Por el contrario, él se censura a toda hora, y emplea todas sus energías en la meditación secreta, según las palabras de la Santa Escritura: "*Mi corazón no se ha engreído dentro mío, y un fuego se ha encendido en la meditación*" (Salmo 38, 4). ¿De qué fuego se trata? El fuego del que la Escritura nos habla aquí, es Dios: "*Nuestro Dios es un*

fuego que consume" (Heb. 12, 29). El fuego hace fundir la cera y seca la madera; del mismo modo, la meditación secreta hace fundir los malos pensamientos y colma de alegría nuestro corazón. La meditación secreta hiere a los demonios y arroja los malos pensamientos. Aquél que se arma con esta meditación secreta haciendo resplandecer así al hombre interior, es fortificado por Dios y por los ángeles y glorificado por los hombres.

La meditación secreta y la lectura hacen al hombre semejante a una fortaleza inexpugnable, a una plaza fuerte invencible, a un abra de paz que permanece sin turbación y sin desfallecimientos. Los demonios son confundidos cuando el monje se arma de esta meditación secreta y de esta lectura. La meditación secreta es un espejo para el alma y una luz para la conciencia; destruye la concupiscencia, calma el arrebato, disipa la cólera, expulsa la amargura, hace huir la irritabilidad y destierra la injusticia. La meditación secreta ilumina el espíritu y expulsa la pereza. Es de ella que nace la ternura que entibia y endulza el alma. Es por su intermedio que el temor de Dios penetra en nosotros y permanece allí, tocándonos hasta las lágrimas. Es por la meditación secreta que el monje recibe la verdadera humildad de espíritu, una oración sin turbación, una vigilia plena de ternura y calor. La meditación secreta dispersa los malos, pensamientos, arroja los demonios, santifica el cuerpo, nos enséñala paciencia y la resistencia y nos recuerda sin cesar el tormento. La meditación secreta preserva al intelecto de las distracciones y lo ayuda a reflexionar sobre la muerte, está llena de todo tipo de *buenas obras, adornada dé todas las virtudes y alejada de toda mala acción*.

Abba Isaías, o San Isaías el Eremita (- 488), fue monje primero en Escete (Egipto), luego en Gaza (Palestina).

Un remedio que cura todas las pasiones

Debemos saber que la invocación constante del nombre de Dios es un remedio que cura, no sólo todas las pasiones, sino incluso sus efectos. Cuando un médico aplica un remedio o un ungüento sobre la llaga de su paciente, dicho ungüento actúa sin que el paciente sepa cómo; igualmente, el nombre de Dios, cuando lo invocamos, destruye todas las pasiones, aunque no sepamos cómo.

Que este nombre sea vuestro refugio

Hermano, las pasiones son aflicciones; es por ello que el Señor no nos excomulgará por causa de ellas. Por el contrario, ha dicho: "*Invócame en tiempo de aflicción, yo te libraré y tú me darás gloria*" (Salm. 49, 15). Por consiguiente, cuando estás asediado por una pasión cualquiera, nada puedes hacer más útil que invocar el nombre de Dios. Todo lo que podemos hacer, débiles como somos, es refugiarnos en el nombre de Jesús. En efecto, las pasiones, que son demonios, se retiran cuando se invoca ese nombre.

El trabajo interior

Si la actividad interior, según la voluntad de Dios, no viene en ayuda del hombre, éste se fatiga exteriormente en vano.

Barsanufio y Juan de Gaza (hacia 540). Recluidos en el monasterio de Seriaos, cerca de Gaza, dejaron una importante correspondencia de orientación, bajo la forma de respuestas a problemas prácticos.

El reino interior. La escala del reino

Entrad con ardor en vuestra celda interior y veréis la morada celeste, pues ellos sólo hacen uno, y no hay más que una entrada para ambos. La escala que lleva al reino está escondida en vosotros y se encuentra en vuestra alma. Entrad en vosotros mismos y descubriréis allí los escalones por los cuales podéis subir.

Isaac de Nínive, o el Sirio: Antiguo Obispo de Nínive (siglo VII) entra en el mundo bizantino en el siglo IX por la traducción griega de dos monjes sabaítas, Abramios y Patricios y se convierte en San Isaac el Sirio. Es posible hacerse una idea de su influencia en el siglo XIV por la "Centuria" de Calisto e Ignacio en "La Folicalía de la Oración de Jesús", Ed. Lumen, Bs. As. 1979.

La meditación secreta y la oración continua

Cierto hermano, llamado Juan, llegó a la costa para ver al Santo Padre Filemón y, habiendo abrazado sus pies, le dijo: "¿Qué debo hacer para ser salvado, Padre? Mi espíritu está distraído y yerra por

aquí y allí, dónde no debiera". Después de un corto silencio, Filemón dijo: "Se trata de una enfermedad que sufren aquéllos que son exteriores, y ella permanece en ti porque tu amor de Dios todavía no es perfecto. Hasta ahora el calor del amor y del conocimiento, de Dios no está todavía en ti".-El hermano le preguntó: "¿Qué debo hacer entonces?" Ve, respondió el Padre, y a partir de ahora practica la meditación secreta en el fondo de tu corazón. Esto curará tu espíritu de su mal". El hermano, no comprendiendo lo que él decía, preguntó a Filemón: "¿qué es la meditación secreta?" "Ve, respondió el Padre, guarda la sobriedad en tu corazón, y repite interiormente con temor y temblando: 'Señor Jesucristo, ten piedad de mí'. Esto es lo que el bienaventurado Diádoco prescribía a los debutantes".

El hermano le dejó y, con la ayuda de Dios y las oraciones del padre, comenzó a conservar el silencio y a gustar la dulzura de esta meditación secreta. Sin embargo, esto duró solo un tiempo. Como esta gracia lo había abandonado súbitamente y le era imposible conservarla y orar sobriamente, volvió hacia el Padre y le confió lo que le sucedía. El Padre le dijo: " ¡Y bien! Tú has marchado un poco en el camino del silencio y de la práctica interior, y has gustado su dulzura. En adelante, consérvala constantemente en tu corazón. Ya sea que comas o bebas, que hables con alguien, fuera de tu celda, o en alguna parte en el camino, no olvides de recitar esta oración con un espíritu sobrio y atento, de cantar o meditar las oraciones o los salmos. Incluso cuando debas satisfacer una necesidad, no permitas a tu espíritu estar ocioso, sino que medite y ore en secreto. En todo instante, cuando duermes o velas, cuando comes o bebes, cuando hablas con alguien, conserva secretamente tu corazón aplicado a la oración, ya sea meditando un versículo de los salmos, o repitiendo la oración: 'Señor Jesucristo, hijo de Dios, ten piedad de mí".

Abba Filemón: Eremita egipcio que vivió entre los siglos VI y VII

El nuevo cielo del corazón

Es necesario mucho tiempo y esfuerzos en la oración para llegar a un estado del intelecto libre de toda turbación, que es ese cielo nuevo del corazón en el que permanece Cristo. Como dice el Apóstol: "*¿No os dais cuenta de que Jesucristo está en vosotros?* " (2 Cor. 13, 5).

Juan, obispo de Karpathos, isla situada entre Creta y Rodas, autor espiritual del siglo VII

Que la Oración de Jesús se ligue a vuestro soplo

Si queréis verdaderamente desembarazaros de vuestros pensamientos, estar verdaderamente silenciosos y vivir en la alegría sin esfuerzo, con un corazón sobrio y pacificado, haced que la Oración de Jesús se una a vuestra respiración, y en pocos días veréis que todo eso se realiza.

Hesiquio de Batos (siglos VII — VIII) fue higúmeno del ; monasterio de Batos, en Sinaí, y autor de dos centurias: "Acerca de la Sobriedad y la virtud". Ver "La Folicalía de la Oración de Jesús", Ed. Lumen, Bs. As. 1979.

Exilio y restauración

Después de haber exiliado al hombre del paraíso y de haberlo separado de la comunión con Dios empujándolo hacia el pecado, el diablo y sus ángeles han encontrado acceso a la facultad de razonamiento de cada hombre; pueden así, durante el día y la noche, ejercer una influencia sobre su intelecto. Algunos sufren poco esta influencia, otros más, y otros todavía, le están completamente sometidos. El único medio de defenderse contra los demonios es recordar constantemente a Dios. Ese recuerdo debe ser impreso en el corazón por el poder de la cruz, tornando así al intelecto firme e inquebrantable. He aquí el fin hacia el cual deben tender todos nuestros esfuerzos en la vida espiritual. Todo cristiano está llamado a seguir este camino, y si marcha en otra dirección, sus esfuerzos son vanos, Todo hombre que lleve a Dios en su interior emprende también todos los ejercicios de la vida espiritual con este solo fin. Por medio de una mortificación voluntaria, se esfuerza por llamar sobre sí la bondad del Dios de misericordia, a fin de ser restaurado en su estado primordial y recibir en su intelecto el sello de Cristo, según la palabra del apóstol: "*Mis pequeños hijos, por los que sufro los dolores del parto hasta que se forme Cristo en vosotros*" (Ga. 4, 19).

Simeón el Nuevo Teólogo: (917 - 1022). Discípulo de Simeón Studita, llamado Eulabes (- 986) fue higúmeno de un monasterio de

Constantinopla. Su vida fue escrita por Nicetas Stéthatos. Su obra se compone de catequesis y poesías místicas.

El tesoro oculto en la gracia bautismal

El don que hemos recibido de Jesucristo en el santo bautismo no está destruido, sólo ha sido enterrado como un tesoro en el suelo. El buen sentido tanto como el reconocimiento velan para que no deterioremos ese tesoro y le hagamos aparecer a la luz. Esto puede hacerse de dos maneras. El don del bautismo es revelado en primer lugar por un cumplimiento a conciencia de los mandamientos; cuanto mejor los cumplimos, más brilla el don en nosotras con todo su esplendor y todo su brillo. Luego es puesto a la luz y revelado gracias a la invocación constante del Señor Jesús o al recuerdo continuo de Dios, lo que constituye una sola y misma cosa. La primera manera es eficaz, pero la segunda lo es en mayor medida pues incluso la fidelidad a los mandamientos recibe toda su fuerza de la oración.

Es por ello que si queremos verdaderamente ver florecer la semilla de gracia que está oculta en nosotros, debemos apresurarnos a adquirir el hábito de esta actividad del corazón, y practicar constantemente esta oración en nuestro interior, sin ninguna imagen ni representación, hasta que nuestro corazón se haya calentado y nuestra alma inflamado de un amor inexpresable hacia Dios y hacia los hombres.

Ilusión. Cómo reconocer los engaños del demonio

El verdadero comienzo de la oración es el calor del corazón, que deseca las pasiones y llena al alma de alegría y de bienestar, fortificando el corazón por un amor inquebrantable y una firme seguridad que no deja lugar a la duda. Los Padres dicen que todo lo que entra en el alma, visible o invisible, no viene de Dios en tanto que el corazón duda y no lo acepta: en ese caso, es algo que viene del enemigo. Igualmente, si veis a vuestro intelecto, empujado por una fuerza invisible, salir de sí mismo y elevarse en las alturas, no os fiéis y no os dejéis seducir; obligadle a continuar el trabajo que le ocupa. Todo lo que es de Dios viene por sí mismo, dice San Isaac, aunque ignoremos el momento de su venida. Así, el enemigo busca producir

la ilusión de alguna experiencia espiritual, ofreciéndonos un espejismo en lugar de la realidad, un calor irrazonable en lugar del verdadero calor espiritual; en vez de la alegría, una excitación sin razón y el placer físico que, a su vez, dan nacimiento al orgullo y a la suficiencia-, y él logra incluso disimularse detrás de tales seducciones, de modo que los inexperimentados piensan que esta ilusión diabólica es realmente la obra de la gracia. Sin embargo, el tiempo, la experiencia y el olfato la revelarán a aquéllos que no son enteramente ignorantes acerca de tales engaños. El paladar distingue los diferentes alimentos, dice la Escritura. Igualmente, el gusto espiritual revela todas las cosas tal como son, sin ninguna ilusión.

Gregorio el Sinaíta (1255 - 1346): Originario de Asia Menor. Su vida fue, durante un tiempo, sólo una serie de peregrinaciones que lo llevaron de Claxómenes a Laodicea, a Chipre, al Sinaí, donde tomará su sobrenombre, y a Creta donde el hesicasta Arsenio le descubrirá la oración del espíritu.

Un mandamiento que se dirige a todos

Que nadie piense, amigos cristianos, que sólo los sacerdotes y los monjes deben orar sin cesar, y no los laicos. Todo cristiano sin excepción debe permanecer constantemente en oración. Gregorio el Teólogo (San Gregorio Nacianceno) enseña a todos los cristianos que deben recordar el nombre de Dios tan frecuentemente como respiran. Cuando el apóstol nos ordenó: "*Orad sin cesar*", quería decir que debemos orar interiormente con nuestro intelecto y que es algo que se puede hacer constantemente. En efecto, cuando nos dedicamos a un trabajo manual, cuando caminamos o estamos sentados, cuando comemos, bebemos, nos es siempre posible orar interiormente, practicar la oración del intelecto, la verdadera oración que es agradable a Dios. Trabajemos con nuestro cuerpo y oremos con nuestra alma. Que nuestro hombre exterior cumpla el trabajo físico, y que el hombre interior se consagre enteramente al servicio de Dios y no se desvíe jamás de ese trabajo espiritual que es la oración interior. Jesús, el Dios-Hombre, nos lo prescribe también cuando dice en los Santos Evangelios: "*Pero tú, cuando ores, entra en tu habitación, y cuando hayas cerrado la puerta, ora al Padre que está allí en el secreto*" (Mateo, 6, 6). La celda del alma, es el cuerpo, las puertas son

los cinco sentidos corporales. El alma entra en su celda cuando el intelecto deja de vagabundear aquí y allá entre las cosas mundanas, y permanece en el interior del corazón. Nuestros sentidos están encerrados y permanecen así cuando no les permitimos ligarse a cosas exteriores y visibles; de esta manera, nuestro espíritu permanece libre de toda ligazón mundana y, por su oración interior y secreta, está unido a Dios, nuestro Padre.

Presencia y ausencia de Jesús

Cuando la Oración de Jesús está ausente, todo tipo de cosas malas asolan al alma, no dejando lugar para nada bueno. Pero cuando el Señor está presente en la oración, todo lo que le es extraño desaparece.

La unión del intelecto y del corazón El lugar de nuestros pensamientos

Cuando nos esforzamos, con una sobriedad diligente, por velar sobre nuestras facultades racionales, por corregirlas y controlarlas, debemos recordar que sólo podríamos tener éxito en esta tarea recogiendo el intelecto dispersado en el exterior por los sentidos, y volviendo a traerlo a nuestro mundo interior, en nuestro mismo corazón, que es el lugar donde se reúnen todos nuestros pensamientos.

Gregorio Palamas (1296 - 1359), arzobispo de Tesalónica, el más grande teólogo del movimiento hesicasta. Su doctrina sobre la oración y su enseñanza sobre la luz divina fueron vigorosamente atacadas durante su vida, pero luego confirmadas por tres concilios (Constantinopla, 1341, 1347 y 1351) y a partir de entonces aceptadas por toda la Ortodoxia.

Llamad sin cesar: ¡Señor Jesucristo!

Un monje, ya sea que coma o beba, que esté sentado o cumpla algún servicio, que viaje, o haga cualquier otra cosa, debe orar sin cesar repitiendo: "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí!*".

De esta manera, el nombre del Señor, descendiendo en las profundidades del corazón, doma al dragón que cuida las pasturas,

salva al alma y la fortifica. Mantiene siempre el nombre del Señor sobre tus labios y en tu corazón, de tal manera que tu corazón absorba al Señor y que el Señor absorba tu corazón, y que ambos lleguen a ser uno. No dejes a tu corazón alejarse de Dios, permanece con él, Conserva siempre tu corazón en el recuerdo de nuestro Señor Jesucristo, hasta que ese nombre esté rotundamente arraigado en ti y tú ceses de pensar en otra cosa. Y de esta manera, Cristo será glorificado en ti.

Si Jesús está en nosotros, todo es posible

Nuestros guías y maestros ilustres, que llevaban en ellos al Espíritu Santo, han comunicado a todos, en su sabiduría, la instrucción, y en particular a aquéllos que desean entrar en el dominio del silencio celeste y consagrar a Dios todo su ser, arrancándose del mundo y practicando el silencio. Ellos nos enseñan a preferir la oración a todas las demás actividades, a implorar la misericordia divina con una confianza absoluta, a tener por tarea y ocupación constante la invocación de su nombre muy santo. Debemos llevar a éste sin cesar en nuestro corazón, en nuestro intelecto y sobre nuestros labios; debemos obligarnos a no respirar y no vivir, a no dormir y a no velar, a no marchar, comer o beber, y de una manera general a no hacer nada de lo que hacemos, más que con él y en él. Si está ausente, todo lo que se puede temer acude inmediatamente, no dejando ningún lugar a aquello que podría traernos provecho; si él está presente en nosotros, todo lo que se le opone es inmediatamente rechazado, No podemos ya carecer de ningún bien y todo se hace posible, como dijo Nuestro Señor: "*Aquél que permanece en mí y yo en él, ése alcanzará mucho fruto, pues sin mí nada podéis hacer*".

Calisto e Ignacio Xantópoulos, autores espirituales bizantinos de fines del siglo XIV, y de comienzos del XV. Calisto fue patriarca de Constantino pía en 1397.

El poder del Nombre

¿Qué diremos de esta oración divina, la invocación al Salvador: "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí*? ".

Es una oración, un voto, una profesión de fe que nos confiere el

Espíritu Santo y los dones divinos, que purifica el corazón y arroja los demonios. Es la presencia de Jesús en nosotros, una fuente de reflexiones espirituales y de pensamientos divinos. Es la remisión de los pecados, la cura del alma y del cuerpo; el resplandor de la iluminación divina; es una fuente de divina misericordia que expande entre los humildes la revelación y la iniciación en los misterios de Dios. Es nuestra única salvación, pues contiene en sí el nombre salvador de nuestro Dios, el único nombre al que podemos recurrir, el nombre de Jesucristo, el Hijo de Dios; pues "*no existe otro nombre bajo el cielo que haya sido dado a los hombres, por el cual podamos ser salvados*" (Hechos, 4, 12).

Es por ello que todo creyente debe constantemente confesar ese Nombre, a la vez para proclamar nuestra fe y para testimoniar nuestro amor por el Señor Jesucristo, del que nada puede separarnos; y también a causa de la gracia que nos es otorgada por su nombre, a causa de la remisión de los pecados, de la curación, de la santificación, de la iluminación, y por encima de todo de la salvación que nos confiere. El santo Evangelio dice: "*Todo esto ha sido escrito para que vosotros creáis que Jesús es el Cristo, el Hijo de Dios*". Mirad, tal es la fe; y el Evangelio agrega: "*A fin de que, creyendo, tengáis vida en su nombre*" (Juan 20, 31). Allí se encuentran, entonces, la salvación y la vida.

Simeón, Arzobispo de Tesalónica (1429). Teólogo y Liturgista bizantino.

Imágenes e ilusiones

Para no caer en la ilusión cuando practicáis la oración interior, no os permitáis ninguna representación, ni imagen, ni visión. En efecto, la imaginación no deja de vagabundear aquí y allá, y sus fantasías no se detienen jamás, incluso cuando el intelecto permanece en el corazón y recita la oración; y nadie puede gobernarla, salvo aquéllos que han alcanzado la perfección por la gracia del Espíritu Santo, y que han obtenido de Jesucristo la estabilidad del intelecto.

San Nil Sorsky (Nil de la Sora) (1433 - 1508), autor ascético ruso; monje en una eremita alejada, en un bosque del, Transvolga, fue el jefe de un movimiento de protesta contra la posesión de

propiedades territoriales por parte de los monasterios.

El lugar interior del corazón. Entra en tu celda interior y cierra la puerta

Existen muchos que no tienen conocimiento del esfuerzo que requiere el recuerdo continuo de Dios, Muchos ignoran incluso lo que quiere decir "acordarse de Dios". Sin saber nada de la oración espiritual, se imaginan que el único camino normal para orar consiste en hacer uso de las oraciones que se encuentran en los manuales de Iglesia. En cuanto a la comunión secreta con Dios en el corazón, no saben nada como tampoco del beneficio que podrían obtener de ella y jamás gustan su dulzura espiritual. Aquéllos que oyen hablar de la meditación espiritual y de la oración, pero que no tienen ningún conocimiento directo de ello, son como ciegos de nacimiento que escuchan mencionar el sol sin saber lo que es realmente. Esta ignorancia les hace perder muchos bienes espirituales y sólo llegan con lentitud a la adquisición de las virtudes que permiten realizar el buen placer de Dios. Es por ello que quiero dar aquí alguna idea de lo que requiere la obra espiritual, para instrucción de los principiantes, a fin de que aquéllos que lo desean, puedan, con la ayuda de Dios, aprender sus rudimentos.

El esfuerzo principal comienza con estas palabras de Cristo: "*Si deseas orar entra en tu habitación, y cuando hayas cerrado la puerta, ora a tu Padre que ve en el secreto*" (Mat. 6, 6).

Sobre la dualidad del hombre y los dos tipos de oración

El hombre comporta una dualidad: él es exterior e interior, carne y espíritu. El hombre exterior es visible, hecho de carne, pero el hombre interior es invisible, espiritual, o, como lo expresa el apóstol Pedro, "el hombre oculto en el corazón, incorruptible... un espíritu dulce y apacible" (I p. 3, 4). San Pablo se refiere también a esta dualidad, cuando dice: "Mientras que el hombre exterior perece, el hombre interior es renovado" (2, Co. 4, 16); el apóstol habla aquí claramente del hombre interior y del hombre exterior. El hombre exterior está compuesto de muchos miembros, pero el hombre interior llega a la perfección por su intelecto, por la atención a sí mismo, por el

temor del Señor y por la gracia de Dios. Las obras del hombre exterior son visibles, pero las del hombre interior son invisibles. Según el Salmista: "*El hombre interior y el corazón son abismos*" (Salmos, 63, 7). El apóstol Pablo dice también: "Pues aquél que, entre los hombres, conoce los secretos del hombre, ¿quién habita en él a no ser el espíritu del hombre?" (1, Co. 2, 11). Es únicamente aquél que escruta lo íntimo del corazón, quien conoce todos los secretos del hombre interior.

Es necesario, por consiguiente, que la formación también sea doble. Debe ser exterior e interior; exterior por la lectura de libros, interior por el pensamiento de Dios; exterior por el amor de la sabiduría, interior por el amor de Dios; exterior por las palabras, interior por la oración; exterior por el aguzamiento del intelecto, interior por el calor del espíritu; exterior por la técnica, interior por la visión. El espíritu exterior está "inflado de orgullo" (I Co. 8, 1), el interior se humilla; el exterior está lleno de curiosidad y quiere saberlo todo, el interior está atento a sí mismo y no desea otra cosa que conocer a Dios, hablándole como hablaba David cuando decía: "*De ti mi corazón ha dicho 'Busca su rostro'; es tu rostro, Señor, lo que yo busco*" (Salmos, 26, 8), y también: "*Como la cierva anhela las corrientes de agua, así mi alma te anhela a ti, mi Dios*" (Salmo, 41, 2).

La oración, ella también, es doble, exterior e interior; hay una oración hecha en público y una oración secreta; una oración común y una oración solitaria; una oración cumplida como un deber y una oración ofrecida espontáneamente. La oración que se cumple como un deber, en común con otras personas, observando las leyes de la Iglesia, se hace en ciertos momentos determinados: el Oficio de noche, el Oficio de Maitines, las Horas, la Liturgia, las Vísperas y las Completas. Esas oraciones a las que se es llamado por la campana, son un tributo de adoración que conviene al Rey del cielo, y que debe serle ofrecido cada día. La oración espontánea que se dice en secreto no tiene hora fija; puede ser hecha en cualquier momento, en cualquier lugar, únicamente según la inspiración del Espíritu. La primera, la de la Iglesia, se compone de cierto número de salmos, de cánones y otros himnos, acompañados por ritos cumplidos por el sacerdote. Pero la otra clase de oración, siendo secreta y libre, y no teniendo tiempo

definido, ya no está limitada a un número; cada uno ora como quiere, a veces brevemente, a veces largamente. La primera clase de oración se hace en voz alta, con los labios y la boca; la segunda únicamente en espíritu; la primera se hace de pie, la segunda no solamente de pie, o caminando, sino también acostado; en una palabra, siempre, cada vez que se eleva el espíritu hacia Dios. La oración que se realiza con otros se cumple en la iglesia, en algunas condiciones especiales, en una casa donde varios se encuentran reunidos; pero la segunda se hace cuando se está solo en una habitación cerrada, según la palabra del Señor: "*Si deseas orar, entra en tu habitación y cuando hayas cerrado la puerta, ora a tu Padre que ve en el secreto*" (Mat. 6, 6).

La habitación, ella también, es doble, exterior e interior, material y espiritual; el lugar material está hecho de madera y de piedra; el lugar espiritual es el corazón o el espíritu. San Teofilacto interpreta la palabra "habitación" como significando el pensamiento secreto o la visión interior. La celda material permanece siempre fija en un mismo lugar, pero la celda interior, uno la lleva en sí donde quiera que se encuentre. Allí donde el hombre está, su corazón está con él; es así como, habiendo recogido sus pensamientos en su corazón, le es posible encerrarse y orar a Dios en secreto, incluso mientras él habla o escucha, ya sea que esté en medio de un pequeño número de personas, o de una multitud. La oración interior, cuando entra en el espíritu del hombre mientras él está con otros, no necesita la ayuda de los labios; no es necesario ni el movimiento de la lengua, ni el sonido de la voz; y lo mismo ocurre cuando se está solo. Todo lo que se necesita es elevar el corazón hacia Dios y descender profundamente en sí mismo. Y esto, se puede hacer en cualquier parte.

La celda material del hombre de silencio no contiene más que al hombre mismo, mientras que la celda interior, espiritual, con tiene a Dios y todo el Reino de los cielos, conforme a las palabras de Cristo en el Evangelio: "*El Reino de Dios está dentro vuestro*" (Lúe. 17, 21).

Comentando ese texto, san Macario de Egipto nos dice: "*El corazón es un recipiente muy pequeño, pero todas las cosas se encuentran contenidas en él. Dios está allí, y también los ángeles, y la vida, y el Reino, las ciudades celestiales y los tesoros de la gracia*".

El hombre necesita encerrarse en la celda interior de su corazón

más a menudo que entre muros; y recogiendo allí todos sus pensamientos, que coloque su intelecto ante Dios, orándole en secreto con todo el calor del espíritu y una fe viva; que aprenda al mismo tiempo a dirigir sus pensamientos hacia Dios, de modo que pueda crecer hasta la estatura del hombre perfecto.

Unión de amor con Dios

Es necesario comprender ante todo que el deber de todo cristiano, y más particularmente de aquéllos cuya vocación es consagrarse a la vida espiritual, es esforzarse siempre y en todas formas por unirse a Dios, el Creador, el Amante, el Benefactor, el Bien Supremo, por quien y para quien hemos sido creados. Esto surge de que la razón de ser y el fin último del alma, que Dios ha creado, debe ser el mismo Dios, Dios solo y nada más, Dios, de quien el alma recibió su vida y su naturaleza y para quien ella debe vivir eternamente. Todas las cosas visibles que, sobre la tierra, son amables y deseables: la riqueza, la gloria, el amor, los hijos, en una palabra, todas las cosas de este mundo, bellas, buenas y atrayentes, no pertenecen al alma sino al cuerpo. Y como son temporarias, están destinadas a pasar tan rápidamente como una sombra, mientras que el alma, siendo eterna por su naturaleza, no puede encontrar reposo eterno más que en el Dios eterno. El es su bien más elevado, más perfecto que cualquier otra belleza, dulzura y amabilidad; él es su habitación eterna, de donde viene y a donde debe retornar. Mientras que la carne, viniendo de la tierra, debe volver a la tierra, el alma, viniendo de Dios, retorna a Dios y permanece con él para siempre. Por consiguiente, durante esta vida temporaria, debemos con toda nuestra fuerza buscar alcanzar la unión con Dios, a fin de ser considerados dignos de estar eternamente con él y en él en la vida futura.

No es posible alcanzar la unión con Dios si no es por medio de un amor muy grande. Esto está ilustrado especialmente por el relato evangélico de la mujer que fue una pecadora. Dios, en su misericordia, le acuerda el perdón de sus pecados y la unión con él "*porque ella ha amado mucho*" (Lucas 7, 47). El ama a aquéllos que lo aman, él se une a aquéllos que se unen a él; él se entrega a aquéllos que se entregan a él, y él acuerda generosa mente la plenitud de la gracia a aquéllos que desean gozar de su amor.

Para encender en su corazón la llama de un amor tan ardiente, para unirse a Dios en una inseparable unión de amor, es necesario que el hombre ore a menudo, que eleve su espíritu hacia Dios. Lo mismo que la llama aumenta cuando es alimentada constantemente, la oración frecuente, -arraigando al espíritu cada vez más profundamente en Dios-, hace crecer el amor divino en el corazón. El corazón inflamado da calor a todo el hombre interior, le ilumina y le enseña, revelándole toda su sabiduría desconocida y oculta, haciendo de él un serafín de llama, siempre de píe ante Dios en el interior de su espíritu, contemplándolo sin cesar y obteniendo de esa visión la dulzura y la alegría espirituales.

La oración dicha con los labios, sin atención del intelecto, no sirve para nada

Apliquémonos las palabras de Pablo a los Corintios: "*¿De qué sirve vuestra oración, oh Corintios, si oráis únicamente con la voz, mientras que vuestro intelecto no presta atención a la oración y suena con alguna otra cosa? ¿Qué beneficio hay para vosotros, si vuestra lengua dice muchas cosas, pero vuestro intelecto no piensa en lo que dice, incluso aunque lleguéis a pronunciar muchas palabras? ¿Qué beneficio hay para vosotros en cantar a plena voz, con toda la fuerza de vuestros pulmones, mientras vuestro espíritu no permanece ante Dios y no lo ve, sino que vagabundea hacia cualquier otro lugar? Una oración semejante no puede resultar de ningún provecho. No será escuchada por Dios y permanecerá sin dar fruto*".

San Cipriano de Cartago nos ha dicho excelentemente: "*¿Cómo podéis esperar ser escuchado por Dios, cuando no os escucháis a vosotros mismos? ¿Cómo podéis esperar que Dios os recuerde, cuando no os recordáis a vosotros mismos?*".

La oración debe ser corta pero frecuente

De aquellos que conocen por experiencia lo que es elevar hacia Dios el intelecto, yo aprendí que, en lo que concierne a la "oración hecha por el intelecto en el corazón, una oración corta y repetida a menudo es más cálida y de mayor utilidad que una oración larga. Una oración larga es también muy útil, pero no para los principiantes, sino

para aquéllos que no están lejos de la perfección. Durante las oraciones largas, el intelecto de aquél que todavía no tiene experiencia, no puede permanecer largo tiempo ante Dios; resulta generalmente dominado por su propia debilidad y su inestabilidad y distraído por las cosas exteriores, de modo que el calor del espíritu se enfría rápidamente. Una oración semejante no es una oración, sino solamente una confusión del intelecto a causa de los pensamientos que van y vienen aquí y allí; todo esto sucede durante los salmos y las oraciones recitadas en la iglesia, e igualmente durante las oraciones dichas en la celda, cuando abarcan mucho tiempo. Una oración corta pero frecuente, es más estable, porque el intelecto sumergido en Dios durante un breve período, puede realizarla con más calor. El Señor dijo: "*Cuando oréis, no hagáis vanas repeticiones*" (Mateo, 6, 7), pues no es a causa de vuestra prolijidad que seréis escuchados.

San Juan Clímaco nos recomienda: "*No intentéis proferir gran número de palabras, por temor de que vuestro intelecto sea distraído por la búsqueda de las palabras. Fue debido a una sola frase corta que el publicarlo recibió el perdón de Dios, y una sola afirmación breve de su fe salvó al ladrón. La multitud excesiva de palabras en la oración dispersa al intelecto en los sueños, mientras que una palabra o frase corta ayuda a recogerse*".

Sin embargo, se podría preguntar: ¿Por qué el apóstol dice, en la epístola a los Tesalónicos: "*Orad sin cesar*"? (I. Tes. 5, 17).

En las Escrituras, la palabra "siempre" es utilizada por lo general en el sentido de "a menudo"; por ejemplo: "*Los sacerdotes iban siempre al primer tabernáculo, a fin de cumplir allí la obra de Dios*" (Heb. 9, 6). Esto quiere decir que los sacerdotes se dirigían al primer tabernáculo a ciertas horas fijas, no que iban sin cesar, día y noche; ellos iban allí a menudo, pero no sin interrupción. Incluso, si los sacerdotes estaban en la Iglesia todo el tiempo, conservando el fuego descendido del cielo y alimentándolo con aceite para que no se extinguiera, no lo hacían todos al mismo tiempo, sino por turno, como lo vemos por San Zacarías. "*El realizaba el servicio de sacerdote ante Dios según el orden de su clase*" (Lúe. 1, 8). Se puede pensarlo mismo en relación a la oración que el apóstol dice que se debe hacer "sin cesar", pues es imposible para el hombre permanecer sin interrupción,

día y noche, orando. Se necesita tiempo también para otras cosas, para ocuparse de su casa, para trabajar, para hablar, para comer y para beber, para descansar y para dormir. ¿Cómo se podría orar sin cesar, si no es orando a menudo? Una oración a menudo repetida puede ser considerada una oración incesante. Por consiguiente, no dejéis a vuestra oración, frecuente pero breve, expandirse en demasiadas palabras. Esto es también lo que aconsejan nuestros santos Padres. En su comentario del Evangelio de San Mateo (6, 7), San Teofilacto escribe: "*No hagáis largas oraciones, pues vale más orar poco y a menudo*".

San Juan Crisóstomo nos dice en su comentario sobre las epístolas de San Pablo: "*El que habla demasiado en la oración, no ora, sino se deja llevar por palabras ociosas*". San Teofilacto dice también en su interpretación de San Mateo: "*Las palabras superfluas son palabras ociosas*". El apóstol dice justamente: "*Prefiero decir cinco palabras que entiendo... que diez mil en una lengua desconocida"* (I Co. 14, 19) lo que significa que es mejor para mí orar brevemente, pero con atención, que pronunciar innumerables palabras sin atención, llenando vanamente el aire de ruidos.

Existe también otro sentido, según el cual pueden ser interpretadas esas palabras del apóstol: "*Orad sin cesar*". Esto puede ser tomado en e! sentido de la oración realizada por el intelecto. Cualquiera sea la ocupación de un hombre, su intelecto puede siempre ser dirigido hacia Dios y, de esta manera, él puede orar sin cesar.

Comencemos por consiguiente, ahora, poco a poco, el esfuerzo que es necesario realizar, comencemos en el nombre del Señor, según la instrucción del apóstol: "*Lo que hagáis en palabras o en actos, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús*" (Col. 3, 17).

Haced todo, no solamente por vuestro propio beneficio, incluso espiritual, sino por la gloria de Dios; así, en todas vuestras palabras, vuestras acciones y vuestros pensamientos, el Nombre de nuestro Señor Jesucristo, Nuestro Salvador, será glorificado.

Sin embargo, antes de comenzar, explicaos a vosotros mismos, brevemente, qué es la oración.

La oración consiste en dirigir hacia Dios el intelecto y los pensamientos. Orar significa permanecer ante Dios mediante el intelecto, mirarlo mentalmente y conversar con é! en el temor y la esperanza.

Así pues, reunidos todos vuestros pensamientos, poniendo de lado toda preocupación mundana y dirigid vuestro intelecto hacia Dios, concentrándolo enteramente sobre él.

San Dimitri, metropolitano de Rostov (1651 - 1709) uno de los las célebres predicadores de la Iglesia Rusa, cuya principal obra literaria consiste en una importante colección de vidas de Santos.

Un cántico cantado con inteligencia

Así como dice el apóstol: "*Diré mejor cinco palabras con mi inteligencia... que diez mil en una lengua desconocida*" (I Co. 14, 19), antes de cualquier otra cosa es necesario purificar el intelecto y el corazón con ayuda de esas cinco palabras, repitiéndolas sin cesar en las profundidades del corazón: " *¡Señor Jesucristo, ten piedad de mí!"* (*), de tal modo que esta oración se eleve como un cántico cantado con inteligencia. Todos los debutantes, incluso si están todavía dominados por sus pasiones, pueden ofrecer esta oración gracias a la vigilancia de su corazón. Pero ella no cantará verdaderamente en ellos más que cuando sean purificados por la oración espiritual.

Paisij Velichkovsky (1722 - 1794). De origen ruso, entró en el monasterio del Monte Athos y, más tarde se estableció en Rumania, donde llegó a ser higümeno del monasterio de Niametz.

(*) En eslavo, la frase: "*Señor Jesucristo, hijo de Dios, ten piedad de mí*", se compone de cinco palabras.

El Espíritu Santo nos muestra lo que somos

El Espíritu Santo confiere la verdadera humildad. Por inteligente, sensato y clarividente que un hombre pueda ser, si no posee en él al Espíritu Santo, no puede conocerse verdaderamente, pues, sin la ayuda de Dios, no puede ver el estado interior de su alma. Pero cuando el

Espíritu Santo entra en el corazón del hombre, le muestra toda su pobreza interior y toda su debilidad, la corrupción de su alma y de su corazón y qué lejos se encuentra de Dios. El Espíritu Santo revela al hombre todos los pecados que coexisten en él con las virtudes y la justicia; su pereza, su falta de celo por la salvación y por el bien de los demás, el egoísmo que afecta sus virtudes aparentemente más desinteresadas, el amor propio que se manifiesta donde menos se lo espera. En resumen, el Espíritu Santo revela todo bajo su verdadero aspecto. Iluminado por el Espíritu Santo, el hombre comienza a experimentar la verdadera humildad, no se apoya ya sobre sí mismo y sobre sus virtudes y se considera como el desecho de la humanidad.

El Espíritu Santo enseña la verdadera oración. Nadie, antes de haber recibido el Espíritu Santo, puede orar de una manera verdaderamente agradable a Dios, Esto es así porque aquél que comienza a orar sin poseer en sí al Espíritu Santo, descubre que su alma se encuentra dispersa en todas las direcciones, errando por aquí y por allá, de tal modo que le es imposible fijar su pensamiento. Además, no conoce verdaderamente ni a sí mismo ni a sus necesidades. No sabe qué pedir a Dios, ni cómo hacerlo. No sabe incluso quién es Dios. Por el contrario un hombre en el que habita el Espíritu Santo conoce a Dios y sabe que es su Padre. Sabe cómo ir hacia él, cómo pedir y qué pedir. Los pensamientos, durante la oración, son calmos, puros y dirigidos hacia un objeto único: Dios; y gracias a su oración, es realmente capaz de hacerlo todo.

Inocente (Veniaminov). Metropolitano de Moscú (1797 - 1879). El más grande misionero ruso del siglo XIX. Durante la mayor parte de su vida (1824 - 1868) sirvió en Siberia Oriental y en Alaska, donde evangelizó a los esquimales y a los indios pieles rojas. Fue el primer obispo ortodoxo que trabajó sobre el continente americano.

Juzgaos a vosotros mismos y dejaréis de juzgar a los demás

¿Por qué criticamos a los otros? Porque no intentamos conocernos a nosotros mismos. Aquél que se dedica a conocerse a sí mismo no tiene tiempo de señalar las faltas de los otros. Juzgaos vosotros mismos y dejaréis de juzgar a los otros. Considerad a todo hombre como mejor que vosotros pues, sin este pensamiento, el

hombre está lejos de Dios, aunque realice milagros.

La inconstancia de la dulzura espiritual

No os dejéis atraer por la dulzura interior. Si no está acompañada por la cruz es inconstante y peligrosa. Considerad cada persona como mejor que vosotros. Sin esto, aunque hagáis milagros, estáis lejos de Dios.

Monja Magdalena (1827 - 1869), del monasterio Nuestra Señora del Signo, en Yeletsk (Rusia).

Cultivar y guardar el jardín del Edén

El Señor tomó al hombre y lo puso en el Jardín del Edén para que lo cultivara y lo guardara (Gen. 2, 15). Esta exhortación a guardar y cultivar el jardín no debe entenderse únicamente en sentido material, sino igualmente en un sentido espiritual más elevado. Por "paraíso", los Padres entienden el alma del primer ser humano, el lugar donde la gracia divina se encontraba en mayor abundancia, y donde las virtudes daban sus frutos. Por "cultivar" entienden lo que, más tarde, fue llamado "la obra espiritual" y, por "guardar", la preservación de esa pureza ya conquistada por el alma.

Obispo Pedro Ekaterinovsky, autor espiritual ruso del siglo XIX.

Las dos fuerzas opuestas

Dos fuerzas diametralmente opuestas obran en mí: la fuerza del bien y la fuerza del mal. la fuerza de la vida y la fuerza de la muerte. Siendo espirituales, ambas son invisibles. Despertada por una oración sincera y libre, la buena fuerza arroja a la fuerza del mal, porque la potencia mala sólo viene del mal encerrado en mí. Para evitar la influencia glacial del mal espíritu, debemos mantener siempre en nuestro corazón la Oración de Jesús: '"*Jesús, Hijo de Dios, ten piedad de mí*". Frente al demonio invisible se levanta el Dios invisible, frente a aquél que es poderoso, Aquél cuyo poder es infinito.

Juan de Kronstadt (1829 — 1908), sacerdote ruso perteneciente al clero parroquial casado. Fue célebre por sus obras de caridad y su

don de curación, e igualmente como predicador y director espiritual. Su diario "Mi vida en Cristo" ha sido publicado en varios idiomas. Fue canonizado en 1964 por el Santo Sínodo de la Iglesia Rusa Ortodoxa en el Exilio. (Es la única persona canonizada por la Iglesia Rusa después de la revolución de 1917).

Para los laicos como para los monjes

Cada cristiano debe recordar sin cesar que necesita estar unido al Señor, nuestro Salvador, con todo su ser, dejarle venir a permanecer en su intelecto y en su corazón; el medio más seguro de realizar esta unión con el Señor es, después de la comunión de su cuerpo y su sangre, la Oración Interior de Jesús.

¿La Oración de Jesús es obligatoria también para los laicos, y no solamente para los monjes? Sí, así es pues, como hemos dicho, todo cristiano debe estar unido al Señor en su corazón, y el mejor medio de realizar esta unión es precisamente la Oración de Jesús.

Justino Poyansky, célebre orador espiritual ruso de fines del siglo XIX y comienzos del XX. Obispo de Tobolsk, luego de Riazan.

IV. APÉNDICE

ENSEÑANZAS DE LOS STARTS Y DEL MONASTERIO DE VALAMO

MONJE AGAPITO

La oración vocal

Al principio, a menudo se pronuncia la Oración de Jesús forzadamente y por obligación. Pero si tenemos la firme intención de vencer nuestras pasiones, por la oración y con la ayuda de la gracia Divina, entonces, como las pasiones disminuyen con la práctica frecuente de la Oración y la perseverancia, la oración misma se hace poco a poco más fácil y más atrayente.

En la oración vocal, debemos intentar por todos los medios posibles mantener nuestro intelecto fijado sobre las palabras de la oración, pronunciándola sin prisa y concentrando toda nuestra atención sobre el sentido de las palabras. Cuando el intelecto comienza a ser tironeado por pensamientos extraños, debemos, sin desanimarnos, volverlo a traer hacia las palabras de la oración.

La ausencia de distracción no es dada inmediatamente, ni cuando lo deseamos. Ello sucede, en primer lugar, cuando nos hemos humillado, y cuando Dios decide otorgarnos esa bendición. Ese don divino no depende del tiempo que consagramos a la oración, ni del número de oraciones que recitamos. Lo que se necesita es un corazón humilde, la gracia de Cristo, y un esfuerzo perseverante.

De la oración vocal recitada con atención, pasamos a la oración mental o interior. Se la llama así porque, en una oración semejante, el intelecto es arrancado hacia Dios, y solo lo ve a él.

La oración interior (oración del intelecto)

Para practicar la oración interior, es esencial mantener la atención

en el corazón delante del Señor. En respuesta a nuestro celo y a nuestro humilde esfuerzo en la oración, el Señor otorga a nuestro intelecto su primer don: don de recogimiento y de concentración en la oración. Cuando la atención se dirige sin esfuerzo y sin interrupción hacia el Señor, se trata de la atención otorgada por la gracia, mientras que nuestra propia atención es siempre forzada. Esta oración interior, si todo va bien, se transforma, en tiempo oportuno, en oración del corazón; ese paso se da fácilmente, siempre que esté guiada por un maestro experimentado. Cuando los sentimientos de nuestro corazón están con Dios y el amor hacia Dios llena nuestro corazón, se llama a esta oración "oración del corazón".

La oración del corazón

Se ha dicho en los Evangelios: "*Si alguno quiere venir tras de mí, que renuncie a sí mismo, tome su cruz y me siga*" (Mateo, 16, 24). Cuando oramos, pues, debemos en primer lugar abandonar nuestra voluntad propia y nuestras ideas propias, y entonces tomar nuestra cruz, es decir, el trabajo del cuerpo y del alma, que no se puede economizar en esta búsqueda espiritual. Estando enteramente entregados a la vigilante Providencia de Dios, debemos soportar, alegre y humildemente, sudores y penas, en consideración a la gran recompensa que Dios otorgará a sus fieles cuando el tiempo haya llegado. Entonces Dios, brindándonos su gracia, pondrá fin a las divagaciones de nuestro intelecto y lo establecerá inmutablemente al mismo tiempo que un constante recuerdo de él en nuestro corazón. Cuando esta habitación del intelecto en el corazón ha llegado a ser permanente y natural, los Padres la llaman "*unión del intelecto y del corazón*". En ese estado, el intelecto no tiene ya ningún deseo de salir del corazón. Por el contrario, si circunstancias exteriores, o una larga conversación, mantienen al intelecto lejos de esta atención al corazón, experimenta una irresistible necesidad de volver a ella, una sed espiritual ardiente; su único deseo es dedicarse al trabajo con celo renovado, para construir su morada interior.

Cuando se ha instaurado este orden interior, todo en el hombre desciende de la cabeza hacia el corazón. Entonces una especie de luz interior ilumina todo lo que está adentro suyo, y todo lo que hace, dice o piensa, es realizado en plena conciencia y atención. Es capaz de

discernir claramente la naturaleza de los pensamientos; intenciones o deseos que se le presentan. Somete de buen grado su intelecto, su corazón y su voluntad a Cristo, obedeciendo con ardor a todos los mandamientos de Dios y de los Padres. Si se separa por cualquier circunstancia, expía su falta con un arrepentimiento y una contrición sinceras, humildemente posternado ante Dios, en un dolor sin fingimiento, implorando y esperando con fe el socorro de lo alto, en su debilidad. Y Dios, viendo esa humildad, no rehúsa su gracia al suplicante.

La oración del intelecto en el corazón llega rápidamente para algunos, mientras que en otros el proceso es lento. Conozco tres personas a las cuales le fue acordada: penetró en la primera desde el mismo momento en que oyó hablar de ella, en esa misma hora; llegó a la segunda al cabo de seis meses, y a la tercera después de diez mientras que en el caso de un gran starets, sólo llegó al cabo de dos años. Por qué es así, sólo Dios lo sabe.

Sabed también que, antes de que las pasiones sean destruidas, la oración es de una clase, mientras que, cuando el corazón está purificado de pasiones, es de una clase diferente. La primera clase de oración ayuda a purificar el corazón, mientras que la segunda es un signo espiritual de la beatitud que vendrá. He aquí lo que debéis hacer: cuando sintáis positivamente que el intelecto penetra en el corazón y estéis muy consciente de los efectos de la oración, dad libre curso a esa oración, rechazando todo lo que se le oponga. En tanto permanezca viva, no hagáis nada más. Pero cuando no os sintáis llevados de ese modo, practicad la oración vocal con postraciones, esforzándoos por todos los medios posibles para mantener vuestra atención en el corazón delante del Señor. Esta manera de orar también calienta el corazón.

Velad y sed sobrios, en particular durante la oración del intelecto y del corazón. Nada es más agradable a Dios que aquél que practica bien la oración del intelecto y del corazón. Cuando las circunstancias exteriores hacen difícil la oración, o cuando no tenéis tiempo para orar, entonces, mientras hacéis cualquier cosa, intentad a todo precio mantener el espíritu de oración, recordando a Dios y esforzándoos por contemplarlo con los ojos de vuestro intelecto, en el temor y en el

amor. Consciente de su presencia cerca vuestro, remitíos a su fuerza todopoderosa, penetrante y omnisciente, poniendo ante él todas vuestras acciones en una sumisión adorante, de tal modo que en toda acción, palabra y pensamiento recordéis a Dios y su santa voluntad. Tal es, brevemente, el espíritu de oración. Quien ame la oración debe absolutamente poseer ese espíritu y, en la medida de lo posible, someter su entendimiento al de Dios, por medio de una atención constante del corazón y obedeciendo humilde y respetuosamente sus mandamientos. Igualmente, es necesario someter sus anhelos y sus deseos a la voluntad de Dios y abandonarse enteramente a los designios de la Providencia divina.

Es necesario combatir por todos los medios posibles el espíritu de voluntad propia y la tendencia a rechazar toda imposición. Un espíritu nos susurra: "Esto está por encima de mis fuerzas, no tengo tiempo, es demasiado pronto para emprender esto, debo esperar, mis deberes monásticos me lo impiden..." y mil otras excusas del mismo tipo. El que escucha a ese espíritu no adquirirá jamás el espíritu de oración. Estrechamente ligado a ese espíritu está el espíritu de auto-justificación. Cuando hemos sido arrastrados a hacer mal por el espíritu de voluntad propia, y somos, por ese hecho, atormentados por nuestra conciencia, ese segundo espíritu se adelanta y comienza su trabajo. En caso semejante, el espíritu de auto justificación utiliza todas las astucias para engañar a la conciencia, para llamar bien a lo que está mal. Que Dios os proteja contra esos malos espíritus.

HIGÚMENO VARLAAM

El apóstol escribió: "Pues aquello que hace nuestra alegría, es el testimonio de nuestra conciencia" (2 Co. 1, 12). Simeón, el Nuevo Teólogo dijo: "*Si nuestra conciencia es pura, la oración del intelecto y del corazón nos es otorgada; pero sin una conciencia pura, no podréis llevar a, cabo ninguna empresa espiritual*".

HIGÚMENO NAZARIO

Con respeto, llamad en secreto al nombre de Jesús "*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador*".

Esforzaos por hacer penetrar esta oración cada vez más profundamente en vuestro corazón y en vuestra alma. Decid la oración con vuestro intelecto y vuestro pensamiento y no la dejéis abandonar vuestros labios, ni siquiera un instante. Unidla, en lo posible, a vuestra respiración y, con todas vuestras fuerzas, tratad de que la oración os obligue a una sincera contrición, llorando sobre vuestros pecados. Si no hay lágrimas, que exista al menos la contrición y el duelo en el corazón.

Higúmeno Nazario (1735 – 1809), starets del monasterio de Sarov, fue colocado por el Metropolitano Gabriel de San Petersburgo a la cabeza de Valamo en 1782 y permaneció allí hasta 1801. A su llegada encontró la comunidad –que no contaba más que con algunos monjes– en plena declinación. Bajo su gobierno el número de monjes creció rápidamente y la vida espiritual adquirió nuevamente un nivel elevado.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA SOBRE LA ORACIÓN

SOBRE LA ORACIÓN DE JESÚS

- LA FILOCALÍA DE LA ORACIÓN DE JESÚS. Bs. As. Lumen, 1979. ON THE PRAYER OF JESÚS, London, 1952.
- LA ORACIÓN DEL CORAZÓN. Bs. As., Lumen, 1979.
- RELATOS DE UN PEREGRINO A SU PADRE ESPIRITUAL, Bs. As.Lumen, 1979.
- NOMS DU CHRIST ET VOIES D'ORAISON. OCA 157, Roma, 1957.
- EARLYFATHERSFROMTHE PHILOKALIA, London, 1954.
- WRITIIMGS FROM THE PHILOKALIA ON PRAYER OF THE HEART. London, 1951.
- CONVERSACIONES CON MOTOVILOV. Bs. As., Lumen, 1979.

GENERAL

- LA PÍETE RUSSE. Delachaux et Westie.
- THEOLOGIE MYSTIQUE DE L'EGLISE D'ORIENT. Aubier - Montaigne, 1944.
- LA FRIERE DE L'EGLISE D'ORIENT. Salvator, Mulhouse/1966. ECRITS D'ASCETES RUSSES, Namur, 1957.
- CONSEJOS A LOS ASCETAS. Bs. As. Lumen, 1979.
- UNSEEIM WARFARE, London, 1952.
- LA SAINTA ESCALA. Bs. As., Lumen, 1979.
- LES AGES DE LA VIE SPIRITUELLE DES PERES DU DESERT A NOS JOURS. DDB, 1964.